الموسوعة الحديثة

للعلاج بالأعشاب والطب البديل

إعداد

دكتور صيدلى

أحمد محمد عوف

تحذيـــر

العنوان : ٢٢٣ ش جسر السويس / مصر الجديدة

تليفون : ٦٣٥٤١٥٦

بسم الله الرحمن الرحيم

هـذا الكتـاب

خلق الله سبحانه الداء .. وخلق له الدواء . فلنفتش عنه فى الطبيعة . ومنذ قديم الأزل .. أكتشف الإنسان الدواء قبل أن يكتشف الطب عن طريق ملاحظته للحيوانات التى كانت تداوى نفسها ببعض الأعشاب . وأصبحت ذاكرة الشعوب تستوعب هذه العلاجات بما عرف قديما بالطب عند قدماء المصريين أو الأشوريين أو البابليين . وقد مارس العرب قديما هذا النوع من التداوى بالأعشاب وبرعوا فيه.

وكان للهنود والصينيين أعشابهم وعقاقيرهم النباتية التى صنفوها . ومازال الصينيون يمارسون العلاج بالأعشاب حتى للأمراض المستعصية وبرعوا فيها. واكتشفوا كثيرا من العقاقير النباتية لعلاج أمراض العصر كالسرطانات والالتهاب الكبدى الوبائى. وتتصدر الأعشاب الطبية عندهم وفى معظم بلدان العالم ما يعرف بالطب البديل أو الطب الشعبى .

فأصبح العلاج بالأعشاب الطبية الطبيعية لها أهميته لدى العالم لأن للأدوية المختلفة آثارها الجانبية التى تكون ضارة . فالله صنع هذه الأعشاب لتتوافق مع جسم الإنسان أو الحيوان عكس الأدوية المخلقة والتى لا تتوافق مع أجهزة الجسم كالكلى أو الكبد وقد تصيبهما مع طول الإستعمال بالفشل الكلوى وقد يتعارض استعمالاتها مع بعضها البعض مما يتسبب عنها مضار أو سمية .

ونظراً .. لأن التداوى والعلاج بالأعشاب أصبح لهما جاذبية عالمية وفرضا وجودهما على الطب الذى كان لقرن مضى يستعمل العلاج بالعقاقير النباتية أو الطبيعية على أوسع نطاق . وأمام الأمر الواقع للطب الشعبى عقدت منظمة الصحة العالمية عدة مؤتمرات لتشجيع كل الممارسين للطب الحديث على اللجوء للطب الشعبى كطب بديل وطالبت الأعضاء بوضع سياسات قومية واسترشادية للممارسة الاكلينيكية لهذه المجالات

الشعبية للعلاج مع تقديم الخبرة والمشورة فى هذا المجال ووضع برامج تدريبية عليها.

وناشدت منظمة الصحة العالمية الحكومات .. عن طريق كليات الصيدلة بها للقيام بطرق استقصاء الأعشاب الطبية ببلادها وتصنيفها والتعرف على طرق تحضيرها مع التعرف على الدراسات العرقية والشعبية عنها . وتقييمها من حيث الفاعلية الفارماكولوجية الكيميائية النباتية وتحديد سلامة الاستخدام الشعبى لهذه الأعشاب وما كتبه الأولون عنها فى تراثهم الصيدلانى والطبى. وشددت هيئة الصحة العالمية على وضع برامج ثقافية لتوعية الجماهير بهذه الأعشاب الطبية.

وأكدت هيئة الصحة العالمية على تبادل الخبرات والمعلومات بين المعنيين بالطب الشعبى والعمل على حفظ النباتات الطبية من الانقراض مع استكشاف ما تزخر به النباتات البرية من مواد فعالة طبيعية ويصعب

تخليقها فى المعامل . وشددت الهيئة على تبادل المعلومات بين الدول الأعضاء حول النباتات الطبية المتوفرة فى أى دولة ليسهل التعرف عليها وتسويقها للإستفادة العلاجية بها . مع تشجيع الهيئة لبرامج البحوث الميدانية لوضع قوائم وطنية للنباتات الطبية .

فلاشك .. قد أصبحت مقولة العودة للطبيعة شعارا جماهيريا عالميا له سحره وجاذبيته لدى الرأى العام العالمى. بعدما أصيب البشر بلعنة التكنولوجيا الحديثة التى جعلت الطعام ومياه الشرب للإنسان ملوثة بالمواد الكيميائية ومبيدات الحشرات مما جعلته معرضا للأمراض القاتلة التى لم تكن تصيبه من قبل . فالبشر يدفعون فواتير هذا التطور التكنولوجى من حساب صحتهم وأعمارهم . لهذا أصبح شعار العودة للطبيعة له بريقه ولا سيما فى الدواء والغذاء .

فالعلاج بالأعشاب الطبيعية أصبح واقعا شعبيا لا يمكن لأى سلطة صحية التصدى له أو منعه . لأنه

أصبح عقيدة علاجية يجب علينا أن تتقبله ونرشده ونتوسع فى البرامج التثقيفية حوله مع تدريب الأطباء والصيادلة للقيام به من خلال قنوات شرعية ولا سيما وأن العلاج بالأعشاب يتصدر قائمة علاجات الطب البديل للطب الحديث. لهذا نجد سوق الأعشاب الطبية رائجة للإقبال الجماهيرى عليها. فالسلطات الصحية لابد من تطبيق قوانين لممارستها حتى لا تكون مقصورة على العطارين أو المشعوذين الذين ليس لديهم خبرة علمية أو اكلينيكية بهذه الأعشاب والعقاقير النباتية . لأن منها ما هو سام قاتل . فلابد من معرفة فاعلية وثباتية وتأثير هذه الأعشاب . والصيادلة هم فقط المؤهلون علميا لممارسة العلاج بالأعشاب لأنهم على بينة كاملة بها. وهذه حقيقة لا مراء فيها لأن علم العقاقير وكيمياء العقاقير وعلم العقاقير التطبيقى والصيدلة الاكلينيكية وغيرها .. هى علوم قاصرة على طلبة الصيدلة وهى من العلوم الأساسية بكلياتها .

فالنباتات مصانع أدوية أودع الخالق سبحانه فيها سره لتنتج لنا موارد علاجية فعالة قد تكون نادرة أو لها فوائد علاجية اعجازية. فلقد اكتشف الصينيون نبات الافدرا منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة ويحضر منه حاليا الأفدرين العلاج الناجح للربو ، وأكتشف الهنود نبات الراولفيا لعلاج ضغط الدم ومازال يستخدم حتى الآن .

ولقد آثرت وضع هذه الموسوعة على أسس علمية حتى يتبين القارئ أو الباحث أهمية العشب أو العقار من خلال معلومات صيدلية أو طبية لها مصداقيتها العلمية. فما كتب عن أى عقار هو ما جاء عنه فى دساتير الأدوية العالمية. فقد جعلتها سهلة ميسرة ليسهل الإستفادة منها والرجوع إليها عند الطلب.

وأخيرا .. لا يسعنى إلا أن أضع هذه الموسوعة بين يديك والله الموفق لنا جميعا .

صيدلى / أحمد محمد عوف

مقدمة تاريخية

مقدمة تاريخية

الحيوان هو المعلم الأول للإنسان فى الطب. وهو المؤسس الحقيقى له. لهذا سبق الطب البيطرى الطب البشرى الأول. لأن الحيوان كان يعالج نفسه من أمراضه خلال إختياره للنباتات العلاجية. بينما كان الإنسان البدائى يوعز أمراضه للشياطين والأرواح والسحر. فكان يعالج منها بالتعاويذ والتمائم. لهذا إتخذ من الحيوان توتما معبوداً له ليتقى شر هذا الحيوان. وعرف الحيوان ما يؤذيه من هذه النباتات وما ينفعه منها. والأعشاب الطبية عرفها الإنسان القديم والحديث بأن بها عناصر فعالة ولها تأثير علاجى قبل أن تتطور علوم الكيمياء النباتية فى القرن ١٩ . وكانت النباتات الطبية حتى ربع القرن الماضى هى العلاج المتفرد ومصدر للمواد العلاجية الفعالة. ومازالت لدى الشعوب إلى لا تعراف شيئا عن الأدوية التخليقية الحديثة. كما أن المواد الفعالة تختلف فى نفس النبات حسب التنوع الحيوى الجغرافى والنوعى.

فلقد أكتشف الحيوان أن نبات الخروع سامة أوراقه وثماره وبذوره قبل أن يتعرف عليه الإنسان. وعرف نبات خانق الذئب السام وبصل العنصل القاتل للفئران والمواشى والأغنام التى ترعى. كما عرف الطب مؤخراً أمراضا تصيب الحيوانات لم يكن يسمع عنها فى البيطرة كمرض السكر والسرطان والكبد والكلى. وهذا ما جعل الطب البيطرى يتجه للأبحاث فى هذه المجالات العلاجية والإكلينيكية للوقاية والعلاج منها ولجعل هذه الحيوانات فى صحة وعافية وأخضعها للكشف الدورى. وأمكن تحضير توليفات عشبية لعلاج جفاف الجلد ونقص التغذية وعلاج الديدان والبراغيث والنشاط الزائد فى سلوكها والحساسية. ولجأ الأطباء للعلاج العشبى والبديل بعد فشل العلاج التقليدى كالأدوية. لأن الأعشاب آثارها الجانبية متدنية ولا تذكر. وصنعت فى شكل صيدلانى ككبسولات ومراهم وأقماع ودهانات. وعند زيارة الطبيب لابد وأن يبلغ بهذه الأعشاب التى يتعاطاها الحيوان المريض قبل أن يحدد له العلاج. ولا يخمن مرضه أو تشخيصه ليكون على يد طبيب متمرس.

وتعتبر الزيوت الطيارة قوة الحياة للنباتات وهى غير الزيوت الدهنية الثابتة لأنها لا تتطاير وهى مركزه وتستخرج من الزهور والأوراق والجذور والسيقان والبذور والأصماغ والراتنجات والفواكه. ويحضر كيلو جرامات قليلة منها من أطنان الأعشاب. وهذه الزيوت لها خاصية قتل الميكروبات كالفيروسات والبكتريا والفطريات والطفيليات. والزيوت الطبيعية كانت تستخدم كعلاج فى الحضارات القديمة، ولا تحل محلها الزيوت العطرية الصناعية وغالبا ما تغش بها. ولا تستعمل هذه الزيوت الصناعية حتى لا تبقع الملابس أو تتزنج. علما بأن الزيت الطبيعى أو الغير مغشوش لا يحدث هذا. وهى تشم أو تمتص من الجلد. وتصل لكل الجسم عن طريق الجهاز الدورى به.

ورواج العطور سببه حاسة الشم . والروائح التى تشمها تجد طريقها للمخ والجهاز العصبى ولها تأثيرها عليه. فثلث الأمريكان بسبب العطور وشمها يعانون من

الصداع والهرش والإكزيما. وهناك المتعطرون الحقيقيون والمتعطرون السلبيون. فأن العطور قد تسبب الحساسية والربو والهرش. فحاليا توجد أماكن بالمطاعم والكافتيريات يحظر جلوس المتعطرين بها أسوة بما هو متبع مع المدخنين .. حتى لا يزعجوا الرواد.

وفى أول بادرة. منع الأشخاص الذين يضعون عطورا من دخول مجلس اللوردات بانجلترا أو حضور جلساته. لأن كيماويات توليفات العطور تسبب أنواعاً من الحساسية المفرطة ولا سيما للكونتيسة (مار) العاملة بالمجلس والتى تسبب روائح العطور حساسية لها. لهذا منع المجلس المتعطرين من دخول مبناه حتى ولو كانوا أعضاء به. فهل سيمنع الذين يصنعون العطور مستقبلا من ركوب المواصلات ومن الأماكن العامة أسوة بمنع التدخين؟ . وهل سيمنع الطلبة من وضع العطور أو مزيلات العرق أثناء دراستهم ؟

الطب البديل أوهام وحقائق

بعد إنتشار العلاج بالأبر الصينية فى العالم ومصر.. أخذ الطب البديل يحتل مكانا متميزا. ولا سيما وأنه قد أصبح الملاذ الأخير للمرضى الذين يفشل معهم الأطباء فى علاجهم بالطب التقليدى. ويعتبر الطب البديل بشتى أنواعه ووسائله المتعددة وأشكاله علاجا بلا دواء. مما يجعل المريض متحاشيا الآثار السيئة للأدوية والجراحة. وقد تكون وسائله أكثر قدرة شفائية. وطرق العلاج بالطب البديل قديمة قدم الإنسان. وهذا ما كان يطلق عليه بالطب الشعبى. ولا سيما العلاج بالأعشاب والمغناطيسية الحيوية والعلاج بالأصوات واللمسة الشفائية وطب الطاقة العلاجية وغيرها من العلاجات التراثية التى أخذت حاليا تنتشر بالغرب ولها مدارسها التعليمية هناك.

وفى الحقيقة نجد أن الأطباء التقليديين (الأكلينيكين) لا يعرفون عن آلية ووسائل العلاج بالطب

البديل. ولهم عذرهم لأنهم يتمسكون فى العادة بالطب التقليدى لمعالجة مرضاهم. إلا أنهم قد يلجئون فى نهاية المطاف لمقومى العظام والمجيراتية للضغط مثلا على العمود الفقرى بالأصابع لإعادة تقويم أو تصحيح وضع فقاراته. ولا سيما لو كانت تضغط على الأعصاب المتصلة بها. لكن هذا التصحيح قد يكون له خطورته ولا سيما أثناء تعديل وضع العمود الفقارى. ولا سيما بأسفله فقد يصاب المريض بخلل فى المثانة أو الشرج أو ضعف الساقين مع فقدان الإحساس بالمناطق الجنسية. أو يلجئون للعلاج الطبيعى والذى يعتبر معظم وسائله لونا من ألوان الطب البديل. وهذا ما جعل كليات الطب بالغرب تدرس علومه دراسة بحثية وأكاديمية معتبرة هذه العلوم تقنيات علاجية شرقية.

وقد يعتمد العلاج البديل على تقنيات وآليات غير معروفة. وقد يكون من بينها علاجات زائفة أو إيحائية إلا أن لها تأثيرها الإيجابى الشخصي. وهذا ما يوجد

أيضا فى الطب التقليدى رغم أن ٨٢٪ من علاجاته لها أساس علمى محقق والباقى لم يحقق اكلينيكيا. والطب البديل والتقليدى بكل أنواعهما يعتبران مساعدين فى العملية الشفائية. لأن الجسم بطبيعته يعالج نفسه وله القدرة على الشفاء.

العلاج بالأعشاب

يجتاح العالم حاليا موجة تطالب بالعودة للطبيعة سواء فى الغذاء أو الدواء حتى فى أسلوب المعيشة والحياة. ويعتبر التداوى بالأعشاب الطبية على قائمة هذه التطلعات. لأن القدرة الشفائية لها معروفة منذ الآف السنين ومازالت هذه القدرة تتوالى حتى اليوم. فتقوم حاليا ... بعلاج جهاز المناعة وبعض أنواع السرطان بعد استخلاص المواد الفعالة بها وتنقيتها . ولبعض الأعشاب اضرارها رغم أنها طبيعية. فبعضها قد يسبب الفشل الكبدى كشاى (شيرال) الذى يزيل الآلام ويعتبر مضادا للاكسدة. وبعض الأعشاب قد

تتفاعل مع الأدوية التقليدية وتسبب اضرارا بالجسم. فمثلا تناول الثوم النيئ مع الجنزبيل قد يفيدان فى علاج الصداع إلا إنهما معا يسببان سيولة بالدم ويمنعان تجلطه مما يعرض الشخص لنزيف مستمر.

لهذا نجد أن الأعشاب أدوية. ويطلق عليها عقاقير طبية من أصل نباتى وبها مواد فعالة ويمكن أن تتدخل مع علاجات أخرى أو مع أمراض كالسكر وضغط الدم المرتفع. لهذا يكون تناولها بحرص شديد وتكون جرعاتها بدقة. هذا يعرفه الصيادلة دون غيرهم. لأن علم العقاقير من العلوم الأساسية فى دراساتهم وله أبحاثه. لهذا نجد العطارين يجهلون هذه الآثار الجانبية المدمرة والقاتلة أحيانا. وقد أخترت بعض الأعشاب الشهيرة والتى تستعملها أو نتناولها لنكون على بينه بها.

عشب اليوهمين لعلاج العجز الجنسى.. فإن تناوله بجرعات كبيرة يسبب انتصاب العضو لعدة ساعات. مما يقلق متعاطيه.

فى القلق والتوتر العصبى. يفيد تناول نقط زيت البرجموت أو الياسمين أو تناول شاى عشب الفاليريانا أو بقله يوحنا أو الكاموميل.

فى الأكتئاب والتفكير الحزين يفيد الخردل أو خلاصة بقلة يوحنا (سان جون ورت) أو خلاصة كافاكافا. وهذه أكثر فاعلية من دواء البروزاك الشهير وبعض المواد التى تفيد فى علاج الأكتئاب كفيتامين (ب) مركب. وتعيد التوازن الكيماوى الجيوى بالجسم مع السيلكا والبوتاسيوم والماغنسيوم وهى مكونات أساسية للعظام والخلايا. وبه مادة (بيتا- جلوكان) التى تمتص الدهون بالأمعاء فيقلل الكولسترول ويمنع ظهور سرطان القولون.

عشب اخناسيا (اشناسيا) يقوم جهاز المناعة ويساعد على مقاومة الأمراض المعدية البكترية والفيروسية ولا يتعاطى لمدة طويلة حتى لا يضعف جهاز المناعة.

شاى الزعتر يقوى جهاز المناعة وهو مضاد حيوى قوى ضد البكتريا والفيروسات . لهذا يشرب أثناء موسم البرد سواء ساخنا أو باردا. وغرغرة الشاى تفيد فى إلتهاب الحلق واللوز. لعلاج آثار الجروح بالجلد وتحسين البشرة توضع عجينة طوال الليل من ملعقة صغيرة من عسل النحل وربع ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة مسحوق كركم.

لعمل ماسك للوجه المحتقن يخلط عسل النحل مع الدقيق السن وماء . ويمكن إضافة الزبادى للعجينة لتقشير الخلايا الميتة. ونلاحظ أن البعض حساسون لحبوب اللقاح فى عسل النحل.

تناول البطاطس المسلوقة وشرب اللبن يفيد. لأن به مادة التروفان التى يصنع منها هورمون السيروتنين فى وجود فيتامين ب٦ و ب٣ وعنصر الزنك. وهذا الهورمون يلعب دوراً رئيسيا فى إزالة الإكتئاب.

فى الإسهال. يفيد النعناع . يفيد البصل وبنور عباد الشمس. فى الصداع. يفيد البصل وبنور عباد الشمس.

فى الغثيان وحرقان القلب (الحموضة) أو عسر الهضم. يفيد شايات زهر البابونج (كاكوميل) الجنزبيل والقرفة والنعناع واليانسون والعرقسوس. وقد يصاحب الغثيان حموضة مفرطة بالمعدة تسبب تآكل جدارها مسببا القرحة. ويفيد تناول الخبز والأرز والمكرونة والخضروات والفواكة الطازجة لتبطين جدار المعدة ومنع تهييج الحامض لها. وهذه الأطعمة نتناولها بكميات قليلة وعلى فترات متقطعة مع تناول كوب لبن قبل النوم حتى لا تصبح المعدة خاوية أثناء النوم مع إجراء التمارين الرياضية كرياضة المشى لأنه يقلل الحامض بالمعدة.

لتقوية الذاكرة ولا سيما لدى المسنين يفيد خلاصة نبات جينكو بيلوباو لاسيما ولو كان السبب قلة

هذا لا يفيد. فقد يكون سبب ضعف الذاكرة سببٌ آخر. ولا يحسن الوظائف المعرفية بالمخ. وقد يفيد فى مرض العتة (الزاهيمر) لأنه يؤخر تلف خلايا المخ.

فى أعراض ما قبل الطمث حيث التوتر العصبى وإحتجاز الماء بالجسم وتضخم الثديين. فيفيد تناول البقدونس لأنه غنى بأملاح الحديد والبوتاسيوم والماغنسيوم. مع تناول فيتامين (ب٦) الذى يفيد فى إحتباس البول.

زيت الكتان (الزيت الحار) يفيد الأوعية الدموية والأعصاب ويخزن بالثلاجة.

شعير الشوفان البرى (مسحوق كويكرز وتس) يفيد فى أعراض ما قبل الطمث والتوتر العصبى وتضخم الثديين. لأنه غنى بالبروتينات والفيتامينات والمعادن الأساسية.

اليوجـــا

لا شك أن ممارسة تمارين اليوجا تعيد للجسم توازنه وتجعله يحتفظ بصحته وحيويته. وتعتبر أنواعا من التمارين الرياضية لتقوية الجسم والعضلات والجلد لهذا نجد أن بعض النسوة قد يصبن بحالة إكتئاب ما بعد الولادة وهو نوع من الإكتئاب الموسمى نتيجة عدم تعرضهن لضوء الشمس فينتابهن حالة من النوم كثيرا والنهم لتناول السكريات والنشويات وعدم الرغبة فى الجماع. لهذا التريض فى الجو المشمس والتعرض للشمس يفيدهن كثيرا مع شم رائحة الليمون. وتمارين اليوجا بأخذ نفس عميق وببطء ويقوى عضلات البطن.. كما أن التنفس العميق يجدد شباب الخلايا والأنسجة. ويساعد المشى فى إفراز الأندروفينات (الأفيونات) بالجسم والتى تسكن الآلام. كما أن التركيز والإسترخاء أثناء تمارين اليوجا يجعلان المخ يفكر بترتيب. ويمنعان التشوش فى الأفكار مع تنشيط الدورة

الدموية والجهاز الليمفاوى المناعى مما يكسب الشخص ثقة وقدرة حيوية .

وتستغرق تمارين اليوجا من سبع إلى سبعين دقيقة يوميا. وتفيد فى آلام الظهر والقلق والتوتر والضغط العالى والربو لأنها تفتح الصدر والشعب الهوائية. ولعلاج آلام الظهر يقف الشخص منتصبا كلما أمكن للتخلص من الآلام المبرحة مع ممارسة بقية تمارين اليوجا بعد ذلك.

اللمسة الشفائية

هذا العلاج غير شائع إلا أنه يتم عن طريق لمس يد المعالج للشخص ويطلق عليه العلاج بالطاقة الشفائية أو العلاج الروحانى . وقديما كان يطلق عليه العلاج باللمسة الملكية. وكان يعتقد أنها لمسة إيحائية. وكان شائعا فى فرنسا عندما كان ملوكها يستقبلون المرضى ويصافحونهم. حيث تنتقل ذبذبات مختلفة من المعالج

للشخص المريض معتمدا على قوة الإيمان الإيحائى لديه فيحدد الأماكن التى بها طاقة قليلة أو منغلقة. ثم يوم بوضع يده على الجسم لتنتقل منه الطاقة لشخص آخر باللمس أو عن طريق النظر أو حتى بالإقتراب من الشخص المريض. وتستمر الجلسة ساعة وقد يشعر المريض بعدها بالراحة والإسترخاء بعد تنشيط القوة الشفائية بالجسم.

العلاج بالأصوات

كل خلية بالجسم البشرى بها تردد مختلف وأمواج الصوت تحدث تدليكا داخليا فى المستوى الخلوى. فلو كانت موجة صوتية مقاربة للتردد الخلوى.. فإنها تضرب الجزيدات بالخلية وترجع الصدى مما يحدث تماسكا بجدار الخلية مع زيادة تدفق الدم إليها وتحسين التمثيل الغذائى بها مما يعطيها طاقة منشطة.

لهذا اخترع الكرسى الصوتى الفسيولوجى.
فيجلس المريض به بحيث تغمر جسمه الأصوات. ويقوم كومبيوتر خاص بتحديد نوع الأصوات المسلطة عليه والتى يحتاجها الجسم فى العلاج لأن أى مادة لها حالة طبيعية من الذبذبات الترددية المحددة بدقة والثابتة. حتى الذرات بأى جسم والالكترونيات التى تدور حول أنويتها لها موجات صوتية ترددية ثابتة ومتناهية الخفوت الصوتى. وتستعمل الترددات الصوتية الضعيفة بتوجيه موجات صوتية لها تردد فعال يعادل أى خلل فى ترددات الذرات المريضة لتستعيد ترددها الطبيعى والفعال. لهذا يستخدم العلاج الصوتى فى علاج الأمراض العضلية العظمية والأمراض العصبية والنفسية كالآلام المزمنة والتهاب المفاصل والدورة الدموية الضعيفة. ويشجع المرضى بسماع الموسيقى الهادئة والأصوات الطبيعية وهم فوق الكرسى لتلف هذه الأصوات الشخص وهو قابع به لتدخل جسمه محدثة بذبذباتها نوعات من التدليك متوافقة مع

النبنبات الطبيعية الموجودة أصلا به فتنشط الدورة الدموية والليمفاوية وتخفض ضغط الدم المرتفع وتقلل الآلام وتحدث ارتخاء بالعضلات والأعصاب الحركية وتعالج تصلب الشرايين والآلام المزمنة بالظهر والروماتويد والتهاب العظام وضمور أو تيبس العضلات وتخليص الجسم من نفاياته.

وحاليا يجرى العلاج بالموسيقى للمرضى ولاسيما قبل إجراء العمليات الجراحية لهم لإحادث استرخاء عضلى لهم. فيقومون بالإستماع الصوفية التركية ويصاحبها تدليك للمكان الذى سيتجرى به العملية. أو يقوم المعالج باللمسة الشفائية بتمرير اليدين فوق الرأس والجفنين مع الإستماع للموسيقى من خلال ميكروفون يضعه المريض فى أذنيه أثناء إجراء العملية الجراحية.

العلاج بالألوان

يعتبر العلاج بالألوان حاليا حقيقة علاجية وطريقة رخيصة لتحسين بيئه المنازل والمكاتب.

فاللون الأزرق يفيد كثيرا فى الإقلال من التوتر العصبى لأنه يقلل من الموجات المخية التى تنشط المخ. والألوان الهادئة عامة تهدئ الأعصاب مع تناول عصير البرتقال أو الخوخ. ويمكن وضع لوحة أو بوستر البحر فوق المكتب أو الحائط به. ويفيد اللون البرتقالى فى هذا الإحساس أيضا.

واللون الأخضر فى ملابس الأطباء نجده يوحى لنا بالهدوء. كما أن دهان غرف الطوارئ باللون الأحمر يولد الشعور بالحذر والإنتباه. واللون الأبيض يوحى بأن المكان صحى. ولن المطابخ باللون التركواز أو الأزرق أو البنفسجى يبعث على الهدوء والنظرة المنتعشة.

وفى غرف النوم يضاف إليها بعضا من اللون الأحمر. لأنه يبعث على الصحة والتنفس العميق والطاقة وممارسة الجنس. واللون الأزرق أو (الموف) يهدئ العصاب، أما غرف الأطفتا فيتغير ألوانها بإستمرار معتمدة على شخصية الطفل. فأن الأطفال يستجيبون للألوان. ويكون تغييرها متدرجا حسب ترتيب ألوان الطيف كالأحمر والبرتقالى والأصفر. وهذا التغيير اللونى يتم حسب المراحل العمرية. وفى سن المراهقة يناسبها اللون الأخضر والأزرق.

طب الطاقة :

يلعب حاليا طب الطاقة دوراً أساسياً فى العلاج رغم وجود الجديد به. ويعتبر أشعة اكس والتصوير المقطعى بالرنين المغناطيسى والعلاج بالرشعاع اشكالا من قوة الطاقة الغير متطورة. وتستخدم المغناطيسية حاليا فى علاج الإكتئاب والتئام الجروح. وهذه الطاقة تستخدم لتشخيص بعض الأمراض الجسدية وعلاجها.

بينما نجد الطاقة المحسوسة كالحرارة والضوء والصوت تفيد أيضا. فنجد أن المخدة التى تسخن لتبعث الدفء فى عضلات الرقبة تخفف الآلام. كما أن العلاج بالأشعة البنفسجية تحسن أحوال الجلد كما ففى مرض الصدفية. وقد تكون الطاقة كما فى اللمسة الشفائية مجرد اتصال بين شخصين. لأن الجسم مشحون كهربائيا وتنتقل منه الكهرباء من شخص لآخر عبر الفراغ. فتتوالد شحنات كهرومغناطيسية به حتى ولو كان على بعد خطوات. لدرجة أن نبضات قلبه الكهربائية تسجل فى مخ الثانى.

ويعتبر التنويم المغناطيسى لونا من ألوان طب الطاقة. لهذا يستخدم التنويم فى التخدير بالعمليات الجراحية ولا سيما مع الأشخاص الذين لا يتحملون التخدير الكلى. لأن التنويم ينشط المسارات العصبية بالمخ فيقرر موفينات يطلق عليها الأنكافالينات والاندروفينات التى تلغى الآلام بالجسم.

ويستخدم الرياضيون حاليا المغناطيسات لتخفيف الآمهم ولا سيما بسبب اصابات الملاعب. فتستخدم الأقطاب والأحجار المغناطيسية فى علاجهم. لأن هذه الأقطاب تقلل الآلام وتنشط الدورة الدموية لوجود ايونات الحديد بخلايا الدم الحمراء. فيحدث بينهما تجاذب مما يجعل كريات الدم تتدافع. كما تتدخل المغناطيسية فى الجهاز العصبى الذى يتلقى الرسائل الإشارية بالجسم وينصفها. والمغناطيسية تتدخل فى نقل هذه النبضات الإشارية العصبية المسئولة عن تقلص العضلات وانبساطها. مما يشعرنا بأن الآلام قد زالت .

الإبر الصينية :

لقد بلغ العلاج بالإبر الصينية من الدقة والقدرة بحيث تجرى حاليا من قدرتها على التخدير الكلى للمريض وإجراء عملية قلب مفتوح لتغيير صمام شريانى. ويظل المريض أثناء إجرائها يقظا ومنتبها لما

يدور من حوله. وقد يستغرق تغيير الصمام نصف ساعة ولا يحس المريض حتى بالخياطة أو نشر عظمة الصدر. وتبدو عليه الإبتسامة.

والعلاج بالإبر الصينية غير مؤلم ويشبه لدغة البعوضة. وحاليا يعالج الربو والإدمان للمخدرات أو الخمور فى شدة الألم. وعدد جلساته حسب حالة. ويعتمد العلاج بالوخز بالإبر الصينية على نظرية قوة تشى (qi) التى تنشط الحياة لأن بدون قوة (تشى) لا توجد حياة لأن هذه القوة تتدفق فى أجسامنا. حتى فى الطبيعة.. فإن وجودها يقوى الرياح وتدفق الماء. وتتكون من قوتين متضادتين هما قوة البرد وقوة الرطوبة اللتين يظهران فى أجسامنا مع قوة الحياة التى يصاحبها الحرارة والجفاف. وهذه القوة تنطلق فى أجسامنا من نقاط عبر قنوات غير مرئية يطلق عليها دوائر الخطوط الطولية التى تعبر الجسم عبر ١٤ ممرا طوليا وتتجمع هذه الممرات فى الأعضاء الداخلية. وأى

انغلاق بها فى أى جزء من الجسم يسبب عدم التوازن الذى يولد المرض. لهذا الوخز بالإبر الصينية فوق النقاط على سطح هذه الممرات الطولية يثير عودة تدفق قوة (تشى) فى هذه الخطوط وهذه النظرية الصينية تعد نظرة فلسفية ليس لها أى سند علمى حتى الآن. ولا يمكن قياس قوة تشى. وإذا كان الوخز بالإبر الصينية يعمل فعلا.. فهذا مرده إلى تأثير الإبر ذاتها التى تساعد على إفراز المورفينات (اندورفينات) والكورتيزونات الطبيعية بالجسم والتى تعالج الإلتهابات العصبية والجسدية والعضوية. وهذا ما يجعل لها شواهد علاجية فى الطب التقليدى ولا سيما وأنها بلا آثار جانبية كالأدوية والجراحة.

طب ابورفيدا :

نوع من العلاج الطبيعى الهندى يعتمد على التشخيص والغذاء والأعشاب والتأمل وممارسة وسائل الإسترخاء (اليوجا) ليستعيد توازنه وجعل الشخص

متوازنا ومتناسقا مع الطبيعة من حوله لأنه جزء منها. ويعتبر أن كل شخص قد ولد وبه كميات مختلفة من قوى طبيعية ثلاثة. هى قوة الهواء (الفضاء) ويسمى الشخص هوائى. وقوة النار ويسمى الشخص النارى. وقوة الماء والأرض معا ويسمى الشخص مائى أو ترابى. وطب أيورفيدا (Ayurveda) يركز على مراكز الطاقة الموزعة بالجسم. وهى ٨ مراكز يطلق على كل منها (شاكرا). وتقوم بتنسيق تدفق الطاقة بين أعضائه.

علاج شيرداهرا :

علاج شائع لدى شعب الهيمالايا. ويعتمد على التنقيط بالزيت الدافئ والتنفس العميق مع الإسترخاء لعلاج الإجهاد الذهنى والعضلى. وعن طريق التنفس العميق بدفع الهواء تجاه الحجاب الحاجز إلى أسفل بالبطن وليس عن طريق الصدر، وهذا يؤدى إلى التهدئة

للشخص وعضلاتهويجعل الدم يتدفق فى الجلد والحواس وأطراف الأصابع. وأثناء هذا التمرين يلف الرأس بقماش ليصبح كالمومياء وينقط زيت دافئ من أناء به ثقب سفلى معلق فوق الرأس. ويقوم المعالج بتدليك الجبهة والشعر بأصابعه لمدة ٢٠ دقيقة وينزل الزيت فى حوض لجمعه. وبعد الإنتهاء من التدليك يسلط ماء حار نسبيا لإزالة الزيت . ثم يجفف الجبهة والشعر بفوطة ساخنة.

الإرتداد العكسى :

يمارس هذا العلاج بالضغط بالأصابع على نقاط عكسية معينة بباطن القدمين لتنشيطها. لأن هذه النقاط لها مسارات تصل من القدمين لأجزاء عديدة بالجسم. لهذا نجد ان ممارسة رياضة المشى تثير هذه النقاط العلاجية. لأن لكل عضو أو نسيج لين بالجسم له نقطة انعكاسية (ارتدادية) بالقدم اليمنى أو اليسرى حسب موقعه من كل جهة. إما الأنسجة والأعضاء التى

تقع فى منتصف الجسم.. فإن نقاطها الإنعكاسية تكون بكلتا القدمين. ويكون الضغط على الأماكن بإبهام اليد والأصابع. ولا يوجد مدة محددة لهذا التمرين. ويمكن استعمال كرة تنس بوضعها تحت القدمين أثناء الجلوس ودحرجتها للأمام والخلف عدة مرات لمنع الآلام بالقدمين.

وهناك علاج للغثيان والحموضة بالمعدة عن طريق نظرية الارتداد العكسى بالبطن بالتدوير والضغط الخفيف بالأصابع فوق نقطة وسط البطن وعلى مسافة واحد سنتيمتر من عظمة الصدر لمدة ١٠ دقائق. وهذا التمرين يساعد على تدفق الطاقة الشفائية. ويمكن الضغط ايضا مع التدوير الخفيف على المنطقة أسفل الركبة ببطن الساق على بعد واحد سنتيمتر لمدة ١٠ دقائق. ويكرر هذا العلاج كل ساعتين.

طب الروائح :

تلعب الروائح العطرية دوراً كبيراً فى مزاج الشخص والتحكم فى الأمراض الخطيرة. فبعض العطور تثير القلق أو الحزن أو الكآبة. وقد تؤثر على معدل القلب أو ضغط الدم أو التنفس وربما على جهاز المناعة نفسه. فالمسنون يحتاجون للنوم العميق ليقوى جهاز المناعة ويمكنهم الاستغناء عن المنومات بشم رائحة اللافندر أثناء الليل فى غرف النوم أو فوق كيس المخدة. ويمكن وضع جهاز حمام بخار فى المكاتب وبه مسحوق أو زيت برجموت أو ياسمين أو كاموميل. لتنطلق الرائحة فى الجو وتفيد فى الإرهاق والصداع. ويمكن استعمال الأوراق العطرية كبخار كحصا لبان ومسحوق النعناع والكافور والزعتر لمنع الصداع العصبى وتناول الشخص النعناع أو الكافور يجعله يقبل على عمله. ودهان الصدغين أو الرقبة أو الكتفين مع التدليك بزيت أو عطر اللافندر أو غيره من الزهور

العطرية يمنع الصداع والآلام. والمرضى الذين يخشون الدخول فى كبسولة الرنين المغناطيسى للفحص وعمل أشعة مقطعية. فإن تعريضهم لشم رائحة الفانيليا وجد أن ٦٣٪ منهم يزال عنهم بعدها الرهبة والخوف من الأماكن المغلقة. وحاليا يوجد شموع عطرية يشمها الشخص وهو مسترخ فوق السرير أو الكنبة.

وأخيراً .. هذا عرض للعلاجات بالطب البديل. وقد يلجأ إليه العديد من الأطباء كعلاج تكميلى للعلاج بواسطة الطب التقليدى.

#################

النص الكامل لموسوعة الأعشاب

أبهل : أنظر : عرعر.

أبــو النـــوم : أنظر : أفيون.

أبــو خنجـر : Watercress . نبــات غنى بفيتامين ج والمعادن. يفيد فى الزكام والإلتهاب الشعبى. مدر للبول وينشط التمثيل الغذائى بالجسم. وتستخدم الأوراق كلبخة للروماتيزم والنقرس. والأوراق الغضة لو وضعت يوميا تزيل النمش. والبذور طاردة للديدان من البطن.

أبو فروة : أنظر : كستناء.

أبو كبير : أنظر : حلتيت .

أجاص : أنظر : كمثرى.

أدونـيـس : Adonis. أو نـــاب الجمــل. أوراق أدونيس بها جليكوزيدات تنشط القلب وترخى الأوعية

القلبية كما يفعل نبات الديجتالا. وهذه المواد تزيد من كفاءة القلب وتوصف للمرضى الذين قلوبهم تدق بسرعة وبغير إنتظام. وهذه الأوراق مدرة للبول. فتفيد فى إحتجاز الماء بالجسم، ولاسيما لو كان السبب ضعف الدورة الدموية.

أسنان الأسد : هندباء أو هندباء برية.

الوفيرا : أنظر صبار.

أمارانتس : أنظر عرف الديك، قطيفة - زربيح.

أنيسون : أنظر : ينسون.

ارجوت : Ergot. يطلق عليه مهماز الجودار أو صدأ القمح. نبات طفيلى يشبه ظفر الديك يعيش على سنابل القمح والشعير والشوفان. به مواد قلويداتية (قلواتية) سامة جدا يطلق عليها مجموعة الأرجوتامينات. والإرجوت يستخدم كعلاج للنزيف

الرحمى والصداع النصفى. ولا يستعمل كعلاج لمدد طويلة لأنـه يسـبب غرغرينـا بالـقدم لأنـه قـابض شـديد للشعيرات الدموية بـه. مما يعوق وصول الدم للأطراف.

ارقطريون : أنظر : غافث.

اشقيل : أنظر بصل العنصل.

أفيــون : Opiun . يطلق عليـه الخشـخاش أو أبــو النوم. وهو عصير به مادة الأفيون التى تسـبب الإدمـان. وعـادة يصنع الأفيون على هيئة قوالب أو عصى أو أقماع. وأجود أنواعه اليوغسلافى لأنه به نسبة عالية من المورفين المسكن للآلام. ويستخرج من كبسولة النبات عن طريق تشريطها فى الصباح الباكر وهى على الشجرة لتخرج منها مادة لبنية لزجة تتجمد وتغمق فى اللون. ويحتوى الأفيـون على مواد قلويداتية كالمورفين والكودايين والناركوتين (نوسكابين)

والبابافارين. ومن المورفيـن يحضر الهيروين. ويستخدم الأفيون فى التخدير وكمسكن قوى للآلام ولا سيما فى العمليات الجراحية والسرطانات ولوقف الإسهال. ومادة الكودايين به توقف السعال. والأفيون يسبب الهلوسة والإدمان.

اقحـــوان : Daisy . زهــرة اللؤلـؤ. تفيد كغسـول للجلد فى الكمات والدوالى والقرح والجروح. وتتناول بالفم كملين وتفيد فى الكحة والبرد والزكام والمغص المعوى والكبد والكلى والمثانة. زهوره تستعمل فى أمراض الجلد والجروح والدوالى والقرح والحروق والعين المسيلة للدموع وملينة ومسكنة للألم. ومغليها يفيد فى المغص والبرد والكحة والزكام والمعدة والجهاز الهضمى والكبد والكلى والمثانة، وتستخدم فى الجلد لأنها تعمل عمل السيتوتوكسيكات الخاصة بالخلايا كدواء ميثوتركسيت وتعمل كمضاد للإلتهابات كالإستيرويدات . لهذا تفيد فى الهرش وأمراض الجلد.

اكليل الجبل : أنظر حصابان .

اكونيت : خانق الذئب .

انـــانـــاس : Pineapples . ثمـار بـا انــزيـم Bromelain مضاد للبكتريا ومضاد للإلتهابات ويقلل الإصابة بالسرطان ويساعد على الهضم. يفيد فى إلتهاب المفاصل.

اليــاف : Fibers. يوصى بتناول من ٢٥-٣٠ جرام ألياف يوميا من الطعام. وتتكون الألياف من نوعين أليــاف تــذوب كـأليــاف الشــوفـان والفاصولــيا والبســلـة والأرز والفراولة والتفاح وألياف لا تذوب كألياف الحبوب والكرنب والبنجر والقرنبيط. والألياف التى تذوب تكون جيل (هلام) عندما تختلط بالسوائل. بينما الألياف التى لا تذوب تمر من خلال الجهاز الهضمى كما هى سليمة. وألياف الإينولين Inulin موجودة بكثرة فى جذور الشيكوريا (مادة) وهى من

الألياف التى تنوب فى الجهاز الهضمى وتساعد على الهضم وامتصاص المعادن كالكالسيوم والحديد والماغنسيوم والعناصر النادرة. وتقلل نمو البكتريا والفطريات الضارة به وتساعده على تكوين فيتامين ب مركب.

ايكاليبتس : Eucalyptus. نوع من الكافور. تستخدم أوراق شجر الكافور فى الربو والكحة والإحتقان الرئوى وكمنفث للبلغم. وكمضاد حيوى للجراثيم كالبكتريا والفيروسات. وهى مطهرة وقابضة وضد التقلصات ومعطرة. وضد الديدان المعوية لوجود زيت طيار به Cineole, ellagic and gallic acid وعنصر مر وصمغ ومادة مضاد حيوى وتانين والدهيدات وراتنج. وزيت كافور (إيكاليبتس) أصفر مخضر يحضر من الأوراق. ونقط منه تفيد أمراض الرئة والتهاب الحلق والنقرس والسيلان والتيفويد والزهرى وقرح الدوالى والديدان والبرد والملاريا

والبواسير وإلتهاب الحلق، وتستخدم كحمام بخار للإستنشاق فى الربو والسعال والأمراض التنفسية. ويتناول ليفيد فى الشعب التنفسية وفى الحروق لمنع العدوى. ويستعمل خارجيا لتطهير الجروح المتقحية والقرح بالجلد. والتدليك به لتسكين الآلام الروماتيزمية والتهابات المفاصل حيث ينشط الدورة الدموية فى المنطقة. فيسبب الشعور بالدفء. والزيت لو وضع على الجلد طارد للحشرات الطائرة، ومغلى الأوراق يفيد فى سوء الهضم والحمى، ويمكن مضغها لتفيد فى العدوى بالفم وإلتهاب الحلق والكحة. وكسحوق الأوراق الجافة يرش كمبيد للحشرات. ويمكن عمل مستحلب منه بإضافة كميات متساوية من الزيت مع صمغ عربى وماء، ويرج جيداً، ويؤخذ ملعقة صغيرة. ويمكن صنع مرهم منه يوضعه على فازلين ساخن ويضاف شمع العسل. زيت ايكاليبتوس نوع من الكافور يفيد فى تطهير الشعب الهوائية ومجرى التنفس والعدوى بالجلد.

بــابــونج : Chamomile . زهـــر البـــابونـج (كامومـيـــل) مهدئ ومضـاد للقلق والإجهاد والتوتر العصبـي. ويسـاعد علـى النوم والإسترخـاء. وينظم الهضـم وتقلصات المعدة والعادة الشهرية. ويقلل آلام الروماتيزم والقولون وحموضة المعدة والغازات المعوية ويسـاعد فى تليين العضـلات. زهـور نبات البـابونج العطرية تتناول كشـاى مـهدئ ومنوم خـلال ١٠ دقائق. يفيد فـى الهضم وتقلصات المعدة والمغص المعوى وإنتفاخ البطن وتقلصات العادة الشهرية والصداع والحساسية والأرق. يستعمل كمرهم لتخفيف الهرش ويلطف الجلد ويعالج الجروح والقرح الجلدية والحروق. والزهـور بهـا زيـت عطـرى بـه Alpha Bisabolol الـذى يـمـنـع الـتـقـلـصـات وهـذه المادة لهـا تـأثـيـر الكورتيزونات علـى الجلد فـى الإلتهابات الجلدية . و The Falvonoid Apigenin المــهــدئــة وشـــاى البابونج يمنع الغثيان بالصباح ولاسيما فى فترة الحمل. ويعالج قرح المعدة ويفيد القولون ويمنع حموضة

المعـــدة. يفـــيد الأطفال فى المغص المعوى. ويلمع الشعر.

بابونج : شيح.

باســيفلورا: Passionflower . تستعمل زهوره والأجزاء الهوائيـة من النبات كمهدئ ومنوم لطيف. ويجعـــل الجســـم مسترخيا ويفيد فى تقلصات العضلات والصداع ويخـــفف الآلام ولاســـيما آلام العادة الشـــهرية والشد العصبى.

بـــان : حصابان.

برجموت : Bergamot. شاى أوراق البرجموت ملطف ويشعر الشخص بالإسترخاء. ويفيد فى البرد. وتغلى الأوراق ويشم البخار ليريح الجيوب الأنفية والزكام واحتقان الرئة. وشجر البرجموت نوع من البرتقال. (أنظر : زيت برجموت).

بـردقـوش : Marjoram. أوراقه هاضمة ومعرقة ومدرة للبول. ويفيد فى حالة الطمث لدى الأطفال وفى المغص المعوى. وهو مضاد للأكسدة. ويفيد كغرغرة فى إلتهاب الحلق. أو يشم كبخار ماء لعلاج الجيوب الأنفية. وبه مادة كافورية. وزيته له رائحة طيارة. ويغش به زيت الزعتر ويحضر من الأوراق والزهور. وهو زيت عطرى. مسكن للألم ومطهر للجراثيم. ومضاد للأكسدة والتقلصات. ومهضم ومدر للبول ومذيب للبلغم ومخفض لضغط الـدم. وملـين ومهـدئ. ويستعمل كعلاج لإلتهاب وإحتقان الجيـوب الأنفيـة. ولا تستعمله الحامل ويتجنبه من عندهم تاريخ مسبق لإنخفاض ضغط الدم. وكان زيت البردقوش محببا لدى الإغريق لمنع تقلصات العضلات. وتورم الجسم المائى. وهو يوسع الشرايين والشعيرات الدموية. والإفراط من تناوله يسبب النعاس، والبردقوش كمشروب يفيد فى إلتهاب المفاصل والربو والبرد والكحة وإرتفاع ضغط الـدم وقـرح الفم وآلام العضلات والعادة الشهرية. كما يفيد فى النشاط الزائد .

برسيم : Alfalfa . زهور وأوراق وبذور. يستعمل النبات كغذاء وأوراقه غنية بالكالسيوم والماغنسيوم والبروتاسيوم والنحاس والمنجنيز والحديد والفوسفور والزنك والسيلينيوم. وبه فيتو إستروجينات Phytoestrogene تفيد فى الطمث، وبه بيتا كاروتين وفيتامينات ب مركب و ب١٢ و ج و د و ك و E . وكل الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية والفلورين الذى يفيد فى منع تسوس الأسنان . ومواد Isoflavones betaine, alkaloids (stachydrine). Comumrains. ومواد الأكسدة Tricin . وكان الهنود يزرعونه كغذاء لهم. والبرسيم يعالج إلتهاب المفاصل ومدر للبول ولبن الأم. ويفيد فى إلتهاب البروستاتا. ووجد أن جذور البرسيم بها مادة صابونين Saponins التى تقلل الكولسترول. كما وجد أن هناك صلة بين أكل البرسيم وظهور مرض الذئبة الحمراء Lupus Eryhematosus (مرض جلدى) الذى يؤثر على الأنسجة الضامة. لهذا مرضى الذئبة الحمراء

لا يتناولون البرسيم. ويمكن تناوله كشاى أو سلاطة أو عصير. والبرسيم يستعمل كمقاوم لبعض الفيروسات لوجود مادة أمينو غير بروتينية تسمى Amino acid L-canavanine . والبرسيم فاتح للشهية ومدر طبيعى للبول ويعالج الإنيميا . والوهن والأرق وقرحة المعدة وينظم السكر وضد الفطريات ومسكن للآلام. ويمنع سيولة الدم ويساعد على سرعة تجلطه. والبذور بها نسبة بروتين أعلى من القمح والذرة. وكان الصينيون يعالجون حصوات الكلى بالبرسيم. وبه أربع مواد Isoflavones لها تأثير فى إنتاج الهورمونات الإستروجينية ويطلق عليها إستروجينات أنثوية حيث توقف دورات الإخصاب لدى المرأة (منع الحمل) لو تناولتها بكميات كبيرة ولاسيما لو تناولت النبات ككل. وهذا يجعله مفيدا فى حالة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrome وفترة سن اليأس. وقد أثبتت التجارب الإكلينيكية أن النبات به مركبات تكسر السرطانات التى تتكون بالكبد أثناء عملية

الهضم ويحافظ على الكبد. وتخلص الجسم من السموم ويعادل الأحماض به. وكان الهنود الحمر يصنعون مسحوق النبات (الدريس) بين طيات المراتب التى ينامون فوقها كمانع للبق والبراغيث وكطعام لهم. وهذا ماكان يتبعه العرب قديماً .

بصل : Onion. البصل العادى وهو عبارة عن بصيلات تحتوى على زيوت طيارة حريفة جدا. وفوسفور وكالسيوم وكبريت وسيلكون وزنك وحامض الخليك وفيتامين (أ، ب، ج). وبه هرمون نباتى Glucokinin شبيه للأنسولين الذى ينظم السكر فى الدم بالإنسان والمواشى والثدييات. ويفيد فى حالات البرد والصداع والتهابات الرئة. لأن رائحته مع الزفير تقتل الجراثيم. ويوضع ساخنا كلبخة فوق الصدر لعلاج السعال وبعض نقط من عصيره لو وضعت بالأنف توقف النزيف به. ويفيد أكل البصل فى حالة سلس البول (التبول اللاإرادى) ويدر البول ويقلل معدل

الكولسترول. ويفضل تناوله نيئا. لأن الطبخ يفسد مفعوله. وبصيلات البصل مدرة للبول وطاردة للديدان المعوية. والعصير يعالج حصوات الكلى والتهاب الحلق.

بصل العنصل : Squill (سام جدا) يطلق عليه بصل الفار أو بصل فرعون أو اشقيل. وينمو شيطانيا حول حوض البحر الأبيض المتوسط وبالساحل الشمالى بمصر، وهو عبارة عن بصيلات تشبة البصل العادى. وطعمه حريف ومر. وكانت الأغنام التى ترعى والفئران تأكله رغم مرارته وتصاب بالتسمم. وهناك نوعان من بصل العنصل نوع أبيض ونوع أحمر. والبصل الأبيض يستعمل كمقو للقلب الضعيف لأن به مادة Scillarin. والأحمر يستعمل كسم للفئرات لأن به مادة Scilliroside ويستعمل لعلاج الجرب والهرش. وكمدر للبول فى حالة الإستسقاء ولتنشيط القلب فى حالة هبوطه. والسعال ولا سيما السعال الديكى. وبصفة عامة البصل طارد للبلغم قوى ولا سيما فى الكحة

الجافة المزعجة. ويستعمل فى الربو والسعال. وفى ضعف القلب لتنشيطه. وفى حالة احتباس الماء بالجسم لأنه مدر للبول. والبصل الطارج أشد مفعولا من البصل الجاف. وعصيره يلهب الجلد والبصل الجاف مقو للقلب ومدر للبول بشدة ومقئ بجرعات كبيرة.

بصل الفار : أنظر : بصل العنصل.

بصل فرعون : أنظر : بصل العنصل.

بقدونس : Parsley يستعمل فى أعراض ما قبل الطمث حيث التوتر العصبى واحتجاز الماء بالجسم وتضخم الثديين وتناول البقدونس يفيد لأنه غنى بأملاح الحديد والبوتاسيوم والماغنسيوم، ومع تناول فيتامين (ب٦) يفيد فى احتباس البول.

بلادونا : أنظر : ست الحسن.

بلح : Dates. ثمار بها إنزيمات هاضمة وملينة. والبلح غنى بفيتامين ج و البوتاسيوم والألياف (مادة)

بـــن : Coffee. بذور تساعد على إستهلاك السكر بالجسم مما يقلل من إحتمال الإصابة بمرض السكر. ولاسيما النوع الثانى الذى يصيب البالغين. لأن القهوة فيها مادة تحول السكر لطاقة وليس لها صلة بالأنسولين. ويمكن معها تقليل جرعات دواء السكر. والقهوة بها أملاح معدنية كالماغنسيوم والبوتاسيوم وغيرها والتى لها قيمة غذائية. وتناولها بكميات كبيرة ترفع الكولسترول وتزيد نخر العظام. والقهوة لها آثار حيوية متعددة فى تقليل خطر تشكل الحصى ولا ترفع ضغط الدم فى المرارة. ولوحظ وجود انخفاض فى أمراض المرارة بنسبة ٤٠٪ بين الرجال الذين شربوا ثلاثة فناجين من القهوة العادية يوميا، مقارنة بالذين لم يشربوها. وارتفعت نسبة انخفاض هذه إلى ٤٥٪ عند الرجال الذى شربوا أربع فناجين أو أكثر من القهوة يوميا. وجميع طرق تحضير القهوة أظهرت هذا الإنخفاض. والأثر الوقائى يرجع إلى مادة الكافيين لاسيما بعد أن لوحظ عدم وجود ارتباط بين استهلاك

القهوة الخالية من الكافيين أو الشاى بأمراض المرارة.
شرب القهوة بكافة أنواعها تفيد مرضى السكر والمرارة. وقد زاد خطر إنجاب مواليد ميتة بزيادة عدد فناجين القهوة التى تناولتها الأم الحامل أثناء الحمل. وبالمقارنة مع النساء اللواتى لا يشربن أى قهوة أثناء الحمل. وزاد احتمال المواليد الميتة إلى ٨٠٪ عند الحوامل اللواتى يشربن ما بين ٤ و ٧ فناجين قهوة فى اليوم أثناء الحمل. أما الحوامل اللواتى يشربن أكثر من ٨ فناجين فى القهوة فإن احتمال ولادة مواليد ميتة زاد إلى ٣٠٠٪ ولكن لم يجد الباحثون أى علاقة بين شرب القهوة أثناء الحمل ووفاة الأطفال فى السنة الأولى من حياتهم ويعترف الباحثون أن الحوامل اللواتى يشربن كثيرا من القهوة يدخن كثيرا من السجائر فى الوقت نفسه. وربما يشربن كثيرا من الكحول. ولكن حتى عندما أخذ الباحثون ذلك بعين الإعتبار فإنهم وجدوا أن شرب القهوة يؤدى إلى زيادة احتمال موت الأجنة. وليس من المعروف العلاقة بين

شرب القهوة وولادة مواليد ميتة. ولكن يعتقد أن الكافيين يؤدى إلى ضيق الأوعية الدموية التى تغذى الجنين عن طريق الحبل السرى، مما يؤدى إلى نقص الأكسجين الذى يحتاج إليه الجنين فى عملية النمو. وفى الوقت نفسه. قد يكون هناك علاقة بين الكافيين ونمو قلب الجنين. ولا يجوز للحوامل أن يشربن أكثر من ٥ فناجين من القهوة فى اليوم. ولا يخفن من نتائج هذه الدراسة ويجب أن يواصلن استطاعتهن بشرب القهوة باعتدال. والقهوة ترفع الضغط لدى الأشخاص الغير متعودين على شربها. إلا لو داوم على شربها ليتعود على تحمل الكافيين بها. ولا يشربها المعرضون للأزمات القلبية ولا يشربون أكثر من ٤ فناجين يوميا. والقهوة تسبب الأرق والتوتر والعصبية والإحساس بنوبات من الخوف. لكنها لا تسبب قرحة المعدة. رغم أنها تزيد من إفراز الحامض بها مما يزيد من القرحة وآلامها. والقهوة تحتوى على حمض التنين Tannic Acid. ومواد مضادة للأكسدة. وهى مواد مفيدة

للقلب والشرايين. والمواد التى تحتويها القهوة قادرة على تخفيف آلام الصداع ومفيدة للكبد. وقد تساعد على منع الإصابة بالتليف الكبدى والحصوات التى تتكون فى المرارة. ويمكن أن يخفف الكافيين فى القهوة من مخاطر أزمات الربو، كما يساعد على تنشيط حركة القلب. وتناول القهوة بكميات كبيرة قد يزيد من عصبية المرء وسرعة ضربات القلب وارتعاش اليدين. ودائما ما ينصح مرضى القلب والحوامل والمصابون بقرحة المعدة بالإبتعاد عن احتساء القهوة. لأن بها كافيين يسبب شئ من الإدمان. ولاسيما مع شربها بإستمرار. ولإيجاد قدرة على تحمل جرعات أكبر من إدمان الشخص يحتسى كميات أكثر ليصل للمزاج والتأثير المطلوب. وللإنسحاب من إدمان القهوة (الكافيين) يتناول القهوة المنزوع منها هذه المادة المنشطة. ولو أقلع عن إحتساء القهوة فجأة يشعر الشخص بغثيان وصداع. والرياضيون يتناولون كوبا من القهوة لتحسين الأداء. لكن لوجود مادة الكافيين يعتبر من

المنشطات فى التحليل. وهذا أيضا ينطبق على شرب مشروبات الكولا لوجود هذه المادة بها . وشرب القهوة ٤ أكواب خلال ٣٠ دقيقة قبل المباراة يوقع اللاعب فى دائرة تناول المنشطات كما تظهر فى التحاليل الطبية. ولتفادى هذا الإختبار على اللاعب تناول ٣ أكواب قهوة خلال ساعة قبل المباراة. وهذا ينطبق أيضا على شرب الشاى لوجود مادة الكافيين المنشطة به. (أنظر كافيين). والبن يفيد فى ضبط الساعة البيلوجية بالجسم ولا سيما فى حالة مرض السفر Jet Iag المعروف. فإذا كان المسافر متجها ناحية الشرق يحتسى فنجان بعد الظهر. ولو كان متجها غربيا فيحتسيه بالصباح ليتغلب على هذه الحالة.

بندق : Witch Hazel. البندق جوزة. ومغليها يضعه الهنود الحمر على الجلد ليعالج الكدمات ولدغات الحشرات والمفاصل الموجعة وقرحة العضلات. وإحتساء شاى البندق يوقف النزيف الداخلى ويمنع الإجهاض

والبرد. ويفيد فى الإسهال. والجوزة لها قدرة قابضة تفيد فى البواسير لأن بها كمية كبيرة من مادة تانين Tannins الذى يوقف النزيف الدموى من أى نوع. وتوجد المادة فى الأوراق وقشر شجرته. ويعالج الأوعية الدموية التالفة تحت الجلد لوجود مواد Flavonoids . وخلاصته تفيد فى الإكزيما والدوالى والكدمات. وتفيد فى الإسهال. وبها مضادات أكسدة تفيد فى تجاعيد الجلد.

بنفسج : Violet. أوراق وزهور وجذور مدرة للبول وطاردة للبلغم. وتوضع كلبخة فوق المناطق الملتهبة والغدد الليمفاوية المتورمة كما فى الغدة النكافية والثدى المتورم.

بولدو : Boldo. أوراق نبات البولدو تنشط إفراز اللعاب. وتستعمل لتقوية الكبد لأنها تنشطه وتجعله يفرز العصارة المرارية وتعالج حصوات المرارة وآلامها، لأن بها مادة بولدين Boldine تدر العصارة المرارية.

ومغلى الأوراق أو خلاصتها تطهر المجارى البولية. ويفيد فى إلتهابات المثانة وإدرار البول. ومسحوقها يؤخذ ٣ جرام يوميا.

تفاح : Apple. ثمار غضة أو مجففة. والتفاح قابض فى الإسهال وملين ومدر للبول. به كربوهيدات وصوديوم ونشويات. والتفاح ينظم الجهاز الهضمى ويمنع الإمساك ويوقف الإسهال. ويفيد فى النقرس والروماتيزم. ويمنع تكوين الحصوات المرارية وينظف الأسنان ويفيد فى حموضة المعدة. وقشر التفاح يجفف ويمكن عمل شاى منه يفيد فى تنظيم سكر الدم ويفيد فى الروماتيزم. ويساعد على الهضم ويزيل النفايات من الكبد. وهو مصدر غنى بفيتامين ج والألياف (مادة). ولو تناولنا قشرته فهى قليلة السعرات الحرارية وغنية بسكر فركتوز الذى يضبط سكر الدم ويمدنا بالطاقة. والتفاح يعالج مشاكل الجلد وإلتهاب المفاصل. وبه ١٢٪ سكر ونسبة عالية من فيتامينات أ و ب مركب و ج

وحامض بانثونيك وبيوتين وأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم والصوديوم. وأكل ثمار التفاح ينظف الأسنان ويمنع التسوس. ويمكن تحضير خل التفاح الطبيعى بترك عصير التفاح لمدة أسبوعين خارج الثلاجة ويصفى العصير للحصول على الخل. وخل التفاح الذى يباع مغشوش حيث يصنع من خل صناعى ويوضع عليه اللون وزيت تفاح صناعى. ولا يمتاز خل التفاح عن الخل الطبيعى العادى. ويحظر تناوله على الذين يعانون من قرحة المعدة.

بيلسان : Elder . زهور النبات طاردة للبلغم ومنشطة للدورة الدموية ومدرة للبول وملينة ومنعمة للجلد. وشاى النبات والزهور يفيد فى حمى القش ومغلى الزهور يفيد فى الحمى لأنه معرق. وفى بثور الجلد ولا سيما فى حالة الحصبة وفى الإلتهاب الرئوى والإسهال ويقوى الغشاء المخاطى بالأنف والحلق ليقاوم العدوى بهما. ولهذا يوصف فى حالة الحساسية بهما.

ويضاف الأزهار مع النعناع لصنع شاى لمقاومة البرد. لأن به مادتين تمنعان الفيروسات من مداهمة الجهاز التنفسى.

ترمس : Lapin. من البقول، وهو بذور مرة الطعم، وتنقع فى الماء أو تغلى للتخلص من مرارتها. ومسحوق الترمس يصنع منه عجينة لعلاج الأمراض الجلدية وحب الشباب. ويتناول كسفوف يدر البول ويخفض ضغط الدم والسكر. ويمكن تناوله مع الحلبة لهذا الغرض.

ثمر العليق : Blackberries. به نسبة عالية من الألياف والمعادن كالماغيسيوم والحديد والكالسيوم. وغنى بالفتيامينات كفيتامين ج و E . و Bioflavonoids المضادة للأكسدة. ويقلل نمو الخلايا السرطانية ويقى الخلايا من السرطانات. ويعالج تمر العليق سوء الهضم ومشاكل العادة الشهرية.

تمر هندى : Tamarind. ثمار التمر هندى تحسن الهضم وتفتح الشهية. وملينة خفيفة وتطرد الغازات المعوية وتعالج إلتهاب الحلق. وتقوى المعدة. بها أملاح ثنائى طرطرات البوتاسيوم Potassium Bitartrate . ويستعملها الهنود مع الكمون لعلاج الدوسنتاريا . وفى غرب جبال الإنديز يستعمل فى المشاكل البولية. وفى جنوب الهند يشربونه كشوربة لمعالجة البرد. وفى الصين ومصر يشربون عصيره كمرطب فى الحر. وتناول عجينة التمر هندى تخفف الروماتيزم. وتقى الكبد من التلف. وتفيد المرأة الحامل بمنع القئ. والقلة يظهر على جلدهم هرش بعد تناوله ويزيد من الحساسية لضوء الشمس عندهم. ولا يوصى بتناول كميات كبيرة منه.

توت برى : Raspberry. أوراقه تشرب كشاى يفيد الأم الحامل لو تناولته بإنتظام ولاسيما فى الثلاث شهور الأخيرة من الحمل لتقوية الرحم والإنقباضات

المؤلمة. ويزيد من تقويتها لتسهيل عملية الولادة ووقف النزيف. وأوراقه بها مادة قابضة تفيد أيضا فى الإسهال لدى الأطفال ومغلى الأوراق والجذور. يستعمل كمضمضة لقرح بالفم ولعلاج نزيف اللثة وكغرغرة لعلاج اللوز. وكمشروب لينظم العادة الشهرية. وعجينة الأوراق تستعمل كلبخة لعلاج القرح والجروح البسيطة وقرح الدوالى والحروق. وثماره مدرة للبول.

تـــيــن : Figs. ثمار التين طازجة أو جافة مغنية وملينة. ومضادة للسرطان وغنية بالبوتاسيوم والنحاس والحديد والكالسيوم وفيتامين A و E . ويضاف التين المجفف والمحمص على البن ليكسبه نكهة وحلاوة وطعم السكر المحروق. وبه مادة Benzyaldehyde تفيد فى مقاومة السرطان. ومغلى ثمار التين تفيد كمشروب فى تفتيت حصوات الكلى.

ثــــــــوم : Garlic . بصيلات بها زيوت عطرية رائحتها نفاذة ومميزة. وتعتبر مضادا حيويا طبيعيا ويطلق على الثوم النبسلين الروسي. لأن الروس يستعملونه فى الوقاية من الإنفلونزا ومعالجة التيفوس والكوليرا والعدوى بالجسم والأذن. وكان فى الحرب العالمية الأولى يستعمل لتطهير الجروح لأن به مادة Allicin ضد الميكروبات. لهذا يقى من نزلات البرد. وهذه المادة تتلف بالتسخين وتخرج من الثوم بالسحق لتعطى رائحة الثوم المميزة. ويستعمل الثوم للوقاية من تصلب الشرايين والأمراض القلبية والجلطات الدموية. لأن الثوم يحسن الدورة الدموية ويخفض الكولسترول والجلسريدات الثلاثية Triglyceride وضغط الدم المرتفع ومدر للصفراء. وكان قدماء المصريين الذين كانوا يبنون الأهرامات يتناولون الثوم يوميا ليزيد من نشاطهم وحيويتهم. والثوم ضد البكتريا والفيروسات والفطريات. ويقتل الديدان المعوية والطفيليات . ويفيد فى الإسهال ويستعمل زيت الثوم فى عدوى الأذن

وكدهـان للجلد لمعالجة العدوى البكتيرية والفطرية. لهذا يعالـج أقدام الرياضيين والثوم المطبوخ يعطى الكبريت المفيد فى نمـو الشـعر. والثوم مدر للبول ومنشط للمرارة ومعرق. ويقى الكبـد من تـأثير الباراسيتامول Acetaminophen والأدوية والمعـادن الثقيلة كالزئبق والزرنيخ. والتى تؤثر على الكبد. وعصير الثـوم لو أعطى كحقنة شرجية يقتل الديدان المعويـة.

ثـوم الخـردل : Garlic Mustard . بصيلات. وهى نوع من أنواع الخردل. يعطى مسحوقه رائحة الثوم القوية. يفيد فى إلتهاب الشعب الهوائية والربو والإكزيما. والأوراق تفيد خارجيا بالجلد كمضادات أو لبخة. فى القرح وتخفيف آلام الروماتيزم والنقرس. وتساعد فى الهضم وتفرز العرق. والعصارة لو غليت مع عسل النحل تفيد الكحة وتذيب البلغم بالرئتين. والبذور تسحق وتغلى وتشرب لتفيد كطارد للأرياح ومذيب للحصوات.

جــــاوى : Benzoin . أو بلسم جاوى (يوجد بالصيدليات كصبغة جاوى) . والجــاوى عبــارة عن مادة صلبة. راتنجية صمغية وعطرية. مصفرة اللون. وتذاب فى الكحول لتصبح صبغة تفيد كمس لعلاج تشقق حلمة الثدى والشفاة وقرح الفراش. ويمكن وضعها على ماء مغلى للإستنشاق لعلاج الزكام والكحة. ويمكن تنــاول صبغـة الجاوى كشراب مذيب للبلغم ومنفث للحكة أو لعلاج الإسهال والنقرس.

جــرجــيــر : Waterrcress. نبات الجرجير غنى بفيتامين ج والمعادن. يفيد فى الزكام والتهاب الرئة. مدر للبول . ويفيد فى سوء الهضم والتخلص من الماء الزائد بالجسم يقوى اللثة ويمنع نزيفها. والأوراق المسحوقة توضع كلبخة للجلد تفيد فى الروماتيزم والنقرس. وبذوره تفيد فى طرد الديدان بالأمعاء.

جرنـدليـا : Grindelia. أوراق وزهور نبات جرندليا مرة. وكشاى، مهدئ وطارد للبلغم فى حالة إلتهاب

الرئة. يمنع التقلصات ويطهر المجارى البولية. ويستعمل كريـع ملعقة صغيرة كل ٤ ساعات. ومغلى النبات يستعمل كدهان فى تخفيف الإلتهابات الجلدية.

جـــزر : Carrots. جذور الجزر وأوراقه مدرة للبول والتخلص من نفايات الجسم عن طريق الكلى. والجزر غنى بالكاروتين الذى يتحول لفيتامين A فى الكبد. والذى يقى الجسم من السرطانات، ويقى العين من العشى الليلى والعمى.. ويعالج الديدان الخيطية لدى الأطفال. والأوراق تعالج إلتهاب المثانة وتقلل حصوات الكلى. والبذور طاردة للأرياح ومدرة للبول ومنشطة لنزول الطمث. وكل من الأوراق والبذور تعالج إنتفاخ البطن وتهضم الطعام. والهنديات يتناولن ملعقة صغيرة من البذور يوميا منذ وقت التبويض فترة الإخصاب ولمدة أسبوع لمنع الحمل. والجزر به ٨ مركبات لتخفيض ضغط الدم ومعدل الكولسترول بالدم ٢٠٪ لوجود ألياف البكتين به. فجزرة واحدة كبيرة كعصير تخفض

الكولسترول وتمنع الأمراض القلبية. ويعالج الجزر الإسهال والغازات وحرقان القلب.

جمع الأعشاب : عند جمع الأعشاب كن متأكدا مما تجمعه ولا سيما النباتات البرية. فقد تكون متشابهة ويختلط عليك الأمر وهذا نجده فى عيش الغراب فمنه أنواع آمنة وهناك أنواع سامة. وإذا لم تكن متأكد إتركه. ولا تستعمل أى أعشاب إلا من خلال شرائها من مصدر ثقة لأن البديل قد يسبب الموت. ويجب معرفة أى جزء من النبات الذى ستستعمله فقد تستعمله ككل أو جزء منه. وأى جزء من النبات فوق سطح الأرض يجمع صباحا قبل ظهور الشمس أو جفاف الندى فوقه. والأوراق تقطف قبل التبرعم أو ظهور الزهور. والزهور تجمع قبل تكوين البذور أو الثمار. ولحاء الشجر يجمع مبكراً فى باكورة. الربيع قبل ظهور البراعم الورقية أو فى الخريف قبل أن تتأهل الأوراق للسقوط. واللحاء لا يقشر من حول جذع الشجرة حتى لا تقتل ولكن تقشر

من السيقان والفروع للمحافظة على النبات ليواصل نموه. وعند إستعمال النبات ككل كالنعناع يعلق من أسفله فى جو جاف ليجف تماما قبل تخزينه حتى لا يتعفن. والجذور تغسل جيدا وتقشر وتقطع لشرائح صغيرة للتأكد من تجفيفها جيدا. والأبصال تجفف معا كحزم تعلق. وتطحن الجذور كمسحوق. والأوراق والزهور تجفف كما هى. والأعشاب تخزن عادة فى أوعية معتمة ومحكمة وفى مكان جاف بعيدا عن الضوء. لأن الضوء يقلل فاعليتها بالتخزين. ومدة تخزين الأعشاب لا تتعدى السنة والخلاصة سنتين. ولو طحنت الأعشاب لا تتعدى فاعليتها العام.

جنزبيل : أنظر : زنجبيل.

جنطياتا : Gentian . العشبة المرة. جذور مرة تفتح الشهية وتنشط العصارة الهاضمة ونشاط البنكرياس. وتزيد تدفق الدم بالجهاز الهضمى وحركة الأمعاء. وتقتل الديدان المعوية والجنطياتا تساعد فى

هضم البروتينات والدهون. وتعالج مشاكل الكبد والطحال وتجعل الشخص أكثر حساسية للأدرينالين وتنشط نزول الحيض. ويستعملها الصينيون فى علاج إلتهاب المفاصل.

جوز مقئ : Nux Vomica. بذور مرة الطعم بالفم وسامة جدا. بها مادة قلويداتية Strychnine. والمسحوق يعالج صعوبة الهضم وينشط القناة الهضمية ويزيد الشهية وحركات الأمعاء فى حالة التبرز. والإمساك الشديد. لهذا تضاف على الملينات. والإستركنين هو المادة الفعالة فى البذور. ويزيد تدفق عصائر المعدة ويمتص سريعا عندما يصل الأمعاء ليعمل على الجهاز العصبى المركزى. فيجعل التنفس عميقاً ويسرعة. ويبطئ حركة القلب بإثارة العصب الحائر. وتصبح حواس الشم والسمع واللمس والرؤية حادة. ويحسن النبض. ويرفع ضغط الدم ويقوى الجهاز الدورى (الدموى) فى حالة هبوط القلب. ويتخلص منه

الجسم بصعوبة. وجرعات قليلة منه تحدث أثرا تراكميا بالجسم ويسبب التشنجات العصبية لأنه ينشط أعصاب الحركة والحبل الشوكي. لهذا يفيد فى الصدمة القلبية. (توقف القلب). وفى الجراحية يحقن جرعات كبيرة من محلولـــه تحـت الجلد. ويستعمل ضد تسمم الكلوروفورم.

جوزة الطيب : Nutmeg . بهار. وتفيد فى تنشيط الدورة الدموية. وتقلل إلتهاب المفاصل ولا سيما المصاحبة بالنقرس. ويتجنب زيتها مرضى القلب والحوامل والأطفال أقل من ٥ سنوات. تفيد فى الناحية الجنسية. وتناولها بكميات كبيرة تسبب الهلوسة وزغللة العـيـن لـوجـود مـواد Myristicin elemicin eugenol, methyl eugenol . ومادة مريستيسين لها قدرة على عبور المشية للحامل مما يزيد ضربات قلب الجنين. وزيت جوزة الطيب Nutmeg oil يحضر من بنور جوزة الطيب. وهو مضاد للجراثيم والتقلصات والأكسدة ومنشط لجهـاز المناعة والحالة الجنســية

ومهدئ بجرعات قليلة. ويفيد فى تقلصات المعدة والألم والطفيليات وآلام الأسنان والدوالى. ولا يتناول أثناء الحمل. وكميات كبيرة منه تؤدى للهلوسة والإختلال العقلى والموت.

حبة البركة : Nigella الحبة السوداء أو الكمون الأسود. بذور تعتبر طاردة للأرياح ومنشطة ومدرة للبول. عجينة من البذور تشفى الجروح القاطعة ولدغات العقرب والإكزيما. والبذور مطهرة ومضادة للديدان المعوية ولا سيما لدى الأطفال. ومدرة للطمث. ومفيدة فى الربو ومقوية لجهاز المناعة. وتستعمل فى الهند لزيادة لبن ثدى الأم المرضع. وتوضع البذور بين طيات الملابس المخزونة كطاردة للعتة. وزيت حبة البركة يحتوى على مادة نيجللزن وثيمو هيدروكينون وفيتامين A وحديد وكالسيوم.

حبهان : Cardamom . هال : الحبهان كبسولات لها قشرة جافة بها بذور. والبذرة بها زيوت عطرية

وثابتة وطعمها حريف. وتستعمل فى الهند كشاى للهضم والريو والإلتهاب الرئوى وحصوات الكلى وكفاتح للشهية ومانع لسلس البول والغثيان والقئ. ويفيد فى الطمث . وبه مادة Cineole التى تطرد البلغم من الرئة. ويمكن تناولة كملعقة صغيرة من المسحوق مع عصير فواكة أو شاى. أو يحمص مع البن ليكسبه نكهة.

حشيشة الدينار : Hops. الزهور أو البنات.
حشيشة الدينار طعمها مر قابض تستعمل الأجزاء العليا والغضة من البنات كمهدئ. ومدر للبول. وهاضمة . وحشيشة الدينار تعالج القرحة والأرق والقولون العصبى. بها مادة باسطة للعضلات ومضادة للبكتريا لهذا تستعمل فى تحضير الخبز والبيرة وحفظهما من العفن والتخمر. بها هورمونات إستروجينية نباتية تغير من مواعيد الدورة الشهرية ونزول الحيض. ولو تناولتها السيدات بإنتظام تنتظم الدورة لديهن. ولا سيما فى

حالة ما قبل الدورة لوجود مادة جلا GLA. الموجودة فى زيت Evening Primrose . وخلاصتها تعالج العدوى بالجلد. ومسحوق حشيشة الدينار أصفر به مادة ليبولين الصفراء. وغنى بفيتامين ج.

حشيشة الملاك :Angelica . تستعمل ريزوماته (سيقانه تحت التربة) كمنشط للدورة الدموية ومهدئ ويعالج أعراض الحساسية والضغط العالى والصداع بأنواعه. ويقلل القرح والإمساك والروماتيزم وينظم العادة الشهرية. وحشيشة الملاك غنية بالمعادن والفيتامينات. وتمضغ عيدان النبات ببطء لتفيد الغازات والإنتفاخات بالبطن. بها مادة بكتين الذى يساعد على هضم الطعام ولاسيما الدهون. ومسحوق الأوراق يفيد فى الكحة والبرد والإنفلونزا. لأن بها زيوت طيارة هاضمة. وتمنع الغازات وإنتفاخ البطن والمغص المعوى. وتفتح الشهية. وتقلل الإلتهابات الروماتيزمية والتهاب المثانة. لأنها مطهرة لمجارى البول. وتفيد فى تلطيف

تقلصات العضلات لدى مرضى الربو وتنظيم الدورة الشهرية لدى المرأة ولاسيما فى أعقاب إستعمالها لحبوب منع الحمل لمدة طويلة. وكريم خلاصة حشيشة الملاك يدهن على الجبهة وأعلى الأنف وبطوله وعلى الخدين وزاوية الفكين مرتين يوميا يفيد فى إلتهاب الأنف والجيوب الأنفية. والنبات مر الطعم ويضاف على المشروبات. وزيته يفيد فى حصوات المرارة.

حصابان : أنظر : روز مارى.

حلبة : Fenugreek . بذور وأوراق. كان قدماء المصريين يحتسون مغلى بذور الحلبة لعلاج مرض السل (الدرن الرئوى) ويعتبر البعض أنها تفيد فى الناحية الجنسية. وكانوا يصنعون عجينة مسحوقها كلبخة لتخفيف آلام النقرس وعرق النسا والغدد المتورمة والتهاب الجلد وتلطيفه. ولعلاج الجروح. والحلبة تقلل الكولسترول بالدم وتعالج مرض السكر. وبها مادة تصبح هلامية فى الماء. والياف عالية اللزوجة. وبها

مـادة صـابـونـيـن Saponin تـقلـل مـن إمتصـاص الكولسترول بالأمـعاء وتمتص حامض السائل المرارى وتزيد من التخلص منه مع البراز بالشرج. مما يزيد تحويل الكولسترول بالكبد لحامض مرارى. وزيت الحلبة لونه مصفر وطعمه مر لوجود قلويدات تريجوللين وكواين. والزيت مدر للبن الأم المرضع. ورائحة الحلبة تفرز مع العرق. ولها رائحة مميزة. وهى مغذية لوجود ٢٢٪ بروتينات و ٢٨٪ مواد غروية هلامية.

حلتيت : Asafetida. حنتيت. أبو كبير ، كلخ. راتنج صمغى عطرى بنى مصفر اللون. وطعمه غير مقبول لهذا يؤخذ بالشرج. يفيد فى المغص ومهدئ. وطارد للأرياح وملين وخافض للضغط. ويستعمله الهنود فى إنتفاخ البطن والإلتهاب الشعبى ونزلات البرد، والسعال الديكى والربو. لأن زيته الطيار يخرج مع الزفير فى الرئة فيطهرها.

حلف بر : Cymbogon proximus . يحتوى النبات على زيوت طيارة ويستعمل كشاى لطرد الغازات ويعالج المغص المعوى والكلوى. ويطهر المجارى البولية، وينزل الحصى بالكلى والمثانة. ويدر البول.

حلوى المروج : Meadowsweet عشبة تفيد فى الروماتيزم والحمى والألم كما فى الأسبرين . وتقلل من حموضة المعدة وتفيد فى حرقان القلب والتئام قرحة المعدة. ومدرة للبول. وتعمل فى علاج النقرس والإقلال من حامض البوليك. وفى حالة إسهال الأطفال. ومغلى النبات يفيد كدهان للإقلال من الحكة (الهرش) وطفح الجلد. وله قدرة على قتل الميكروبات. وكشاى يفيد فى إلتهاب المثانة وتطهير المجارى البولية.

حناء : Henna . أوراق وزهور وزيت طيار. وتعتبر أوراق الحناء صبغة نباتية ثابتة لوجود مادة لوزون Lawsone بها، لهذا تستعمل فى تخضيب (صباغة) الشعر والكفين وبطن القدمين. وتعمل كعجينة مضافاً

إليها الخل أو عصير الليمون. وتترك على الشعر أو المكان المراد صباغته طوال الليل لتثبيت الصبغة. ويمكن إضافة صبغة النيلة الطبيعية لتصبغ الشعر باللون الأسود مع إضافة الخل أو الليمون. تستعمل داخليا وخارجيا لعلاج الأمراض الجلدية. كالدمامل وحب الشباب. وفى الأمراض الفطرية والجذام. وفى الهند كغرغرة قابضة. ومغلى الحناء يعالج الإسهال والدوسنتاريا وينشط نزول العادة الشهرية ويزيد إنقباضات الرحم. وبها مادتا lawsone and dihyroxyacetone اللتان تمنعان الحساسية الجلدية ولاسيما بسبب الضوء. لو وضعت الحناء على الجلد. وخلاصة الحناء المائية تقتل البكتريا. وتستعمل حاليا كصبغة جلدية. وزهورها البيضاء والصفراء لها رائحة عطرة. ومسحوق أوراقها يستعمل لصبغ الشعر والكفين والأظافر باللون الأصفر البنى. واللون البنى يرجع لمادة Hennotannic acid الموجودة بها.

حنتيت : أنظر : حلتيت.

حنظل : Colocynth أو التفاح المر. ثمار وبذور الحنظل طعمهما مر. وبهما راتنجات كواوسنسين وكولو سينثيتين. وتستعمل البذور والثمار كمسهل شديد ولتنشيط الكبد وفي حالة الإسهال أيضا. ويستخرج من البذور زيت يستعمل في الأمراض الجلدية.

حنك السبع : Dandelion . تستعمل أوراق النبات كشاى ليدر البول. والجذور تستعمل كملين خفيف ومدرة للعصارة المرارية ولتحسين وظائف الكبد. وبالنبات مركبات مرة و Cholime, inulin ومعادن الكالسيوم والصوديوم والكبريت. والأوراق الطازجة بها نسبة عالية من البوتاسيوم، فاتح للشهية وهاضم ومدر للصفراء.

خانق الذئب : Aconite . فارة ، أكونيت. بوشا، بيشا. جذور سامة جداً ونادرا ما توصف لتناولها.

وعادة تستعمل فوق الجلد السليم لمنع الألم فى الكدمات. لهذا يستخدم كمرهم للروماتيزم واللمباجو. وكانت صبغته تعطى نقطة واحدة فى حالة هبوط القلب والإلتهاب الرئوى والتهاب اللوز.

خبيزة الأهوار : Marshmallow. خطمية أو العشبة الحلوة. جذور تحمى الغشاء المخاطى لهذا تقلل الحموضة فى المعدة وتبطن القرح فيها وفى الإثنى عشر. وتقلل إلتهابات الحصوات المرارية. وتستعمل الأوراق كشاى يفيد فى التبول اللاإرادى وسلس البول والتهاب المثانة. والجذور بها نشاء وبكتين ١٠٪ ومواد هلامية لاصقة. لهذا فهى ملينة وتفيد فى الديدان المعوية وإدرار لبن الأم المرضع. والزهور تغلى طازجة ومغليها يفيد فى إلتهاب الجلد. تستعمل الأوراق والبذور والأزهار. النبات يعتبر فى الطب الشعبى الأفريقى مدرا للبول والصفراء وضد البكتريا والمغص وطاردا للديدان . والخلاصة المائية من الزهور ترخى

عضـــلات الرحـم وتخفض ضغط الدم . وتفيد فى مشاكل العادة الشهرية ولا سيما فى النزيف. وتساعد على نمو الشعر.. وتستخدم الأوراق كلبخة للدمامل. وجذر النبات به نسبة عالية من البكتين الذى يقلل إمتصاص الكولسترول والسكر بالأمعاء. وبه صمغ وكربوهيدرات بنسبة عالية ، ومادة التانين والأسبارجين والفوسفات.

خبيزة : Hibiscus, Mallow. عصير أوراق وأزهار الخبيزة مطرية وملطفة للجلد الحساس وتورمه المؤلم . وتفيد فى حب الشباب وفى لدغات الدبابير بدعكها فوق المنطقة المصابة . وفى تناولها. تفيد فى إدرار البول والهضم وقرح المعدة والتهابها وأوراق الخبيزة ملينة وتفيد فى البرد. ومع الكافور تفيد فى الكحة. ويمكن إعطاء مسحوق الجذور لتفيد الأطفال فى التسنين ويفضل الخبيزة الطازجة عن الجافة.الجذور تقلل حموضة المعدة الزائدة. وتفيد فى قرحة المعدة وتقلل

إلتهابات حصوة المرارة . ومغلى الأوراق يفيد فى الكحة والربو والتهاب الشعب الهوائية والنزلات المعوية والتهاب القولون والمثانة . والنبات طارز للديدان. ويفيد فى إلتهاب المثانة وكثرة التبول ومغلى الزهور يوضع على الجلد الملتهب كسأسأة لتلطيفه. ومغلى الجذور يستعمل كمضمضة. والجذور المقشرة تستعمل كمضمضة للأطفال فى حالة التسنين وهى غنية بمادة البكتين. ولو غليت فى اللبن تفيد كمشروب فى الإسهال والدوسنتاريا. ومغلى اللبن يدر لبن الأم فى حالة الرضاعة.

خـــــردل : Mustard . بذور وزيت. مدرة للبول وهاضمة وتنشط التمثيل الغذائى بالجسم. ويوجد نوعان من الخردل الأبيض والخردل الأسود. والأبيض ليس حريفا كالأسود. لكنه يحتوى على جليكوزيدات ستالبين. بينما الأسود به جليكوزيدات سنجرين وزيت طيار. وكلا النوعين من التوابل. ويصنع منهما المستردة

بعد إضافة الخل والكركم لتلوينها على المسحوق. ويوضع بعض المسحوق على زيت زيتون أو الكتان ليستخدم كمروخ لدهان الجلد لتخفيف آلام الروماتيزم ولتنشيط الدورة الدموية به. لهذا يحمر الجلد. وزيت الخردل حريف لاذع.

خرشوف : Artichoke . زهور وأوراق وجذور. أوراق الخرشوف تخفض معدل الكولسترول والدهون الثلاثية لوجود مادة سينارا Cynara ومادة Scilymoside اللتان تنشطان الكبد لإفراز الصفراء (العصارة المرارية). ويفيد مشاكل الحويصلة المرارية. والخرشوف مدر للبول. وخلاصة الأوراق التى يطلق عليها Cymarin تشبه خلاصة سليمارين Silymarin التى تجدد خلايا الكبد فتفيد فى تليف الكبد. وهو أحسن طعام لمرضى السكر حيث يخفض نسبته. وخلاصة الأوراق والزهور والجذور تمنع تصلب الشرايين وعسر الهضم واليرقان (الصفراء) وتحسن كفاءة الكبد.

خــــــروب : Carob Pods. قـرون الخـروب غـذاء طبيعى. وتستعمل حاليا ضد الإسهال لدى الأطفال بأمـان. ويسـهل هـضمـه. والخروب غنى بالكالسيوم والألياف (مادة النباتية (٢٠٪) وفيتامين A ومضادات الأكسدة (٢١٪) Polyphenols. والخروب به سكريات بنسبة عالية وطعمه حلو وملين خفيف ومدر للبول. ومغليه مفيد فى الإسهال وينظم المعدة ويوقف القئ لدى الأطفال.

خـروع : Castor bean. بذور وأوراق نبات الخروع سامة جـدا. وزيته غير سام. ويحضر من البذور التى بها مـادة ريسـين السامة. والتى لا تذوب إلا فى الماء ولاتـذوب فـى الـزيـت. والزيت غيـر سـام ويسـاعد كملـين وشـربة ويؤخـذ ملعقـة شوربة أو ملعقتين عند النوم. وهو مطر للجلد والغشاء المخاطى. والبذور بها سم Toxalbumin, Chelidonine, و Ricin, Chelerythrine, Coptisine, Protopine,

Chelidonic and Other Acids، وصابونين Saponin وأصباغ وإنزيمات وأثار من زيت طيار. والزيت يستعمل فى التشحيم وصناعة الصابون والورنيش والتجميل.

خطمية : أنظر : خبيزة الأهوار، ألثيا .

خلة : Khella. يطلق عليها خلال أو خلة بلدى. النبات والثمار طعمهما مر مع حرافة بسيطة. وهما باسطتان لشرايين القلب. بهما مادة خلين ,Visnagin Khellin وتعالجان النبحة الصدرية بتوسيع الأوعية التاجية وتقللان من التقلصات ولا سيما بالرئة . والخلة تفيد فى توسيع الشرايين والحالب والرئة والأوعية الدموية لهذا تخفض ضغط الدم. وبذر الخلة علاج مصرى تقليدى لحصوات الكلى والمثانة والمغص الكلوى. ويمكن للأطفال تناولها كشاى فى حالة الربو والإمفزيما والإلتهاب الرئوى والشعبى. وأمكن فصل مادة الخلين من النبات. وتستعمل بحذر لأنها تسبب

الغثيان والأرق . وخلاصة بذر الخلة ولا سيما الخلة الشيطانى يدهن بها الجلد وتفيد فى علاج البهاق.

خـــوخ : Peaches. ثمار بها فيتامين ج يتركز تحت الجلد الرقيق. لهذا تؤكل ثمار الخوخ بدون تقشير. ويعتبر مصدرا غنيا بمضاد الأكسدة الذى يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية وبعض السرطانات.

خولجان : Galangal. جذور ريزومية تشبه الجنزبيل فى مفعولها. وهى عطرية ومنشطة وطاردة للأرياح وضد التقلصات والبكتريا والغثيان والزغطة والقئ والزكام والنزلات المعوية. كان يستعمل فى أوروبا وآسيا كمقو جنسى. فى الفلبين يستعمل مسحوقة كعجينة لبخة للدمامل. وفى الصين يستعمل فى آلام البطن والإسهال وقرح اللثة ودوار البحر. وفى الهند وجنوب غربى آسيا يستعمل ضد الإلتهابات وكمنفث للبلغم ومهدئ للأعصاب وفى الروماتويد المفصلى. ويستعمل المسحوق كمعطر للجسم.

خيـــار : Cucumbers.

د مسيسة : Amberosia herba alba. يستعمل العشب والأوراق والأزهار التى تحتوى على مادة الدمسين والأمبروزين. ومسحوقها يغلى ويشرب المغلى لعلاج التقلصات بالجهاز الهضمى والكلى. ويحمى الطلق عند الولادة ويفيد مرض السكر.

ديجيتالا : أنظر قفاز الثعلب.

راتانيا : أنظر : راطانيا.

راطانيا : Rhatany أو راتانيا : النبات به مادة قابضة قوية تفيد فى البواسير والإسهال ووقف النزيف. وتوضع فى معاجين الأسنان لتفيد فى حالة نزيف اللثة وتضاف على مساحيق (بدرات) منع العرق. وتضاف كنشوق لمنع ورم الغشاء المخاطى. ويستعمل كدهان للبواسير أو كاقماع لعلاج النزيف. ويوضع المسحوق لوقف النزيف. وخلاصة النبات بعد تخفيفها تستعمل

كغرغرة لعلاج إلتهاب الحلق. والمسحوق يوضع على الجروح لوقف النزيف لأن به مادة تانين.

راعى الحمام : أنظر : ارقطيون.

راوند : Rhubarb. درنات الراوند بها مادة Anthraquinines المسهلة وتانين قابض ويوقف الإسهال. والمسحوق طعمه مر. ولو أخذ بكميات قليلة يفتح الشهية. ويستعمل لعلاج الإمساك والدوسنتاريا والديدان الدبوسية وقرحة الإثنى عشر. وينشط نزول دم الحيض. ويستعمل كدهان لمنع نزيف البواسير. وكمضمضة لعلاج قرح الفم.

رمان : Pomegranate عبارة عن ثمار أو قشور أو بذور غضة أو جافة. يعتبر الرمان علاجا شعبيا منذ قدماء المصريين. وقشر الرمان المجفف يستعمل كمسحوق به قلويدات البللترين والأيزيللترين ومواد عفصية (تنين) قابضة. لهذا يفيد قشر الرمان فى

علاج الأسهال وطارد للديدان ولاسيما الدودة الشريطية. ويغلى القشر ليستعمل كدهان (سنساة) للجرب والجديري المائي. والبنور بها حامض الليمونيك وفيتامين (أ، ب، ج) ومواد سكرية وبروتينات. وثمرة الرمان تجفف لتسحق وتستعمل كمسحوق على العسل لمدة عدة شهور لعلاج قرحة المعدة. ويتناول المشروب صباحا قبل الإفطار.

روزمارى : Rosemary أو حصابان، أكليل الجبل. أو أكليل الغار. أوراق إبرية. وهو نبات عطري. أوراقه تنشط الدورة الدموية ولا سيما لدى الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة. وتقلل الصداع وتعالج العدوى البكتيرية والفطريات. وتعتبر أقوى مضاد أكسدة طبيعى وبها مادة Flavonoid تقوى الأوعية الضعيفة وأقوى من مادة روتين Rutin. وبها مواد تمنع تكسير الأستيل كولين فى المخ. كما فى أعراض مرض خرف الشيخوخة Alzheimer's Disease . معظم هذه

المواد تمتص بالجلد. وتدخل لدم المخ. وبالروزماری مضادات أكسدة تفيد في عتمة العين (كتاراكت). وتجاعيد الجلد. وحصابان يمنع الغازات بالجهاز الهضمى ويساعد في الهضم وامتصاص الطعام به. ويزيل حرقان القلب ويحسن الكبد والجهاز الهضمى والمرارة ويقلل تكوين حصواتها وحصوات الكلى والمثانة. كما يقلل من إفراز إنزيم Urease الذى له صلة بتكوين هذه الحصوات. يستعمل كمضمضة لعلاج إلتهاب الحلق واللثة والقرح. ولوجود حامض Rosemarinic Acid يقلل من الخلايا السرطانية والإلتهابات. ومرضى الربو يتناولون الروزماری أو يشمون دخانه. والنبات به مادة Rosmaricines المنشطة والمسكنة. وزيت الروزماری مسكن ومنشط للجلد. ويزيد التركيز ويقوى الذاكرة لأنه يزيد تدفق الدم والمخ ويمنع الصداع ولاسيما الصداع النصفي ويقوى الشعر، لأنه يزيد تدفق الدم في فروة الرأس. ويعالج الصرع والدوار بالرأس Vertigo. كما يلين العضلات

ويسترخيها. وشم رائحة الروزمارى تنشط الذاكرة. لهذا يوضع النبات بالمكاتب. وتناولة بكميات كبيرة مضر للكلى. وقد تكون سامة ولا تتناوله الحوامل. ومشروب حصابان يفيد فى منع تقلصات العادة الشهرية. ومغلى حصابان يشطف به فى الشطفة الأخيرة للشعر ليضفى له بريقا ويلينه ويفرده ويغذيه. كما يمكن إستعماله مع الشامبو للغسيل. ويمكن وضع مسحوق النبات فى قطعة قماش بين طيات الملابس والملاءات. لمنع العثة بها وإكسابها رائحة. ورش المسحوق أو شايه يطرد الذباب والصراصير والناموس. لهذا يزرع مع الكرنب لطرد العتة. ومع الفاصوليا لطرد الخنافس. ومع الجزر لطرد ذبابه. ومع الريحان لطرد الحشرات الطائرة.

رويال جيلى : أنظر : غذاء ملكات النحل.

ريحان : Basil أوراق. كان الأوربيون فى القرن ١٧ يستعملون الريحان لعلاج نزلة البرد والثآليل والبثور

والديدان المعوية. وفى الهند يستعمل الريحان ضد البكتريا فوق الجسم وزيته يعالج حب الشباب ويخفف آلام الروماتيزم. وبه مواد ضد السرطانات. لأنها تنشط جهاز المناعة بزيادة الأجسام المضادة ٢٠٪. وبه مضادات أكسدة فيتامين ج وفيتامين A يحميان من تلف الخلايا. ومغلى أوراق الريحان لعالج الإلتهاب الرئوى ونزلات البرد. وتفيد فى حمى الملاريا. والبذور مدرة للبول. ويفيد فى إلتئام القرح الجلدية المزمنة. ويقلل الشهية ومخفض للحرارة من الحمى. والريحان طارد للناموس. وتناول حوالى واحد جرام من أوراقه يوميا يخفض نسبة السكر فى الدم لدى مرضى السكر النوع الثانى بدون تناولهم دواء السكر ٢١٪ والكولسترول ١١٪ وثلاثى الجلسرين ١٦٪ خلال شهر. ويمكن تناول ١٥ جرام من الأوراق يوميا. وزيت الريحان يفيد فى القلق والبرد والإحتقان فى الحلق.

زعتر : Thyme. سعتر. أوراق وسيقان. وهو نبات عطرى يستعمل لعلاج الكحة والسعال الديكى ويمكن غليه كمضمضة لعلاج اللثة بالفم أو غرغرة لإلتهاب الحلق. ويمكن إستعمالها كبخار به مادة ثيمول Thymol التى تقضى على البكتريا وفيروس الحلاء (هربس) وبعض الطفيليات. والزعتر يحسن الهضم ويرخى العضلات الناعمة (اللينة أو الباسطة) ويقلل البروستاجلاندين الذى يسبب تقلصات فى العضلات لهذا يفيد الرياضيين ويقضى على الطفيليات المعوية كالديدان الدبوسية والمستديرة ودودة الإنسيلوستوما. ويستعمل كمسحوق فى غيار الجروح المتقيحة وكمنفث للبلغم ويقلل التقلصات ويفيد فى بداية نزلات البرد والصداع والدورة الشهرية وتأخرها. كما يفيد الهضم ويمنع الغازات المعوية والشد العضلى. كان يستعمل فى مواد التحنيط لدى قدماء المصريين. لأنه مطهر قوى للجراثيم. ويفيد كمضمضة فى علاج تسوس الأسنان والعدوى الطفيلية ولاسيما لدى الرياضيين، ويستعمل

ضد القمل بالرأس. يفيد فى المغص المعوى والغازات ونزلات البرد والصداع. وبه مواد تذيب البلغم وتطرده وتلطف الجلد وتعالج العدوى الطفيلية بالجلد والتقلص العضلى. وهذا النبات به مادة تمنع تجلط الدم. وبخار زيته يعالج العدوى التنفسية والزيت سام قوى لو شرب منه ملعقة صغيرة، كما أنه سام لو تعرض له الجلد. والزعتر نبات طيب يجذب النحل للحصول على حبوب لقاحه ورحيقه. لأن زهوره الأرجوانية تجذبه. وتكسسب عسله برائحتها نكهة ومذاقا لذيذاً. وزهور النبات وأوراقه تطرد الحشرات والعتة من الملابس. وزيته المخفف يستعمل كمزيل لرائحة العرق ومعطره ومطهره. ومرهم الزعتر يفيد فى البثور الجلدية. ومسحوقه يقتل الديدان المعوية ويريح الجسم من النقرس. وبصفة عامة النبات مطهر وقاتل للجراثيم ومسكن للآلام وضد الإلتهابات. ومنفث فى الكحة وآلام الروماتيزم. وفاتح للشهية وطارد للأرياح ومعرق وهاضم ومدر للبول ومهدئ وضد الفطريات. ولو وضعت

أوراقه فى كيس المخدة يطرد الأحلام المزعجة (الكوابيس). فكان يوضع فى الطعام الدسم ويعطى مذاقا للحوم. وكان مسحوقه يوضع فى أكياس من الشاش لطرد الحشرات. وأوراقه تجف بسرعة. ويمكن تجميدها للحفاظ على رائحتها العطرة . والزعتر يقوى جهاز المناعة ومضاد حيوى قوى ضد البكتريا والفيروسات. لهذا يشرب أثناء موسم البرد سواء ساخنا أو باردا . وغرغرة الشاى تفيد فى التهاب الحلق واللوز. ولعلاج آثار الجروح بالجلد وتحسين البشرة بوضع عجينة طوال الليل مع ملعقة صغيرة من عسل النحل وربع ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة مسحوق كركم. والزعتر كتوابل، يخلط بالخضروات واللحوم والدواجن لتتبيلها وإضافته على الشوربة ليكسبها نكهة وطعما . ويساعد على هضم الطعام. ويضاف على اللحوم لحفظها من البكتريا.

زعـرور بـرى : Black Haw أو زعرور بـرى أسـود. ثمـار الزعرور تمنع تقلصـات وآلام الرحـم وتستعمل فى صـعوبـة نـزول الطمث وتحسين الدورة الدموية بـالرحـم والمبيضين. وتقلل الضغط المرتفع.

زعـفـران : Saffron. يفيد فى إنزال الطمث وتخفيف آلام العادة الشهرية والنزيف الرحمى المزمن ويهدئ المغص المعوى ويفيد فى عسر الهضم وآلام البطن وضيق الصدر. ومسحوقه ينشط الدورة الدموية ويفيد فى الطحال والكبد والقلب وبه مادة Crocetin تخفض ضغط الدم. ولأن الأسبان يستعملونه بكثرة فى الطعام. فهم أقل الشعوب عرضه لأمراض القلب.

زعفران المروج : أنظر : شوكران.

زلدة كاكاو : أنظر : كاكاو

زنجبيـل : جنزبيل Ginger . درنات وهى عدة أنواع. والزنجبيل يستعمل كبهار لنكهته الحريفة الطعم. وكان

يستعمل قديما كمهدئ للغثيان ومنع تهيج المعدة ومنشط للشهية. وشاى الجنزبيل طارد للأرياح. ويتناول فى النزلات البردية. ويفيد فى الهضم ومنع التقلصات. وكان يستعمل قديما لدى كل الشعوب كعلاج لسوء الهضم والبرد وكمقو عام. وكان البحارة الصينيون يمضغونه لتفادى دوار البحر. والجنزبيل يمنع دوار الحركة فى السيارات ودوار البحر فى السفن. وكانوا يتناولونه لعلاج الجذام والتيتانوس والحمى والبرد والرعشة (القشعريرة). وكان الصينيات يتناولن مغلية لتفادى مشاكل العادة الشهرية. وكان الصينيون يتناولونه كمضاد لسم سمك المحار. لهذا كانوا يرشون مسحوقه فوق أطباق طعامه. والإغريق بعد تناولهم وجبة دسمة كانوا يتناولونه مع الخبز لهضم الطعام. وهذا ما جعل الإنجليز يصنعون منه خبز الجنزبيل حاليا. ويضيفون الجنزبيل على البيرة. ويستعملونه لعلاج الغثيان والقئ والإسهال. والجنزبيل ينشط الدورة الدموية ولا سيما فى الأطراف وينشط العرق ويزيد

تدفق اللعاب ويلطف إلتهاب الحلق وهو منفث للبلغم ومطهر ضد الجراثيم. وبه مادة Gingerol, a جنجرول Ginger oleoresin (Combination of volatile oils and resin) التى تكسبه الرائحة والحرافة. والجنجرول يتكون من عدة مواد (Zingiberone, bisabolene, camphene, geranial, linalool and borneol) لها فوائد لعلاج قلة الهضم وحرقان القلب والقئ ومنع دوار البحر والحركة فيكفى من ٢-٤ جرام مسحوق يوميا لعلاج هذه الحالة. والجنزبيل به زيوت عطرية. وجذور الجنزبيل بها Gingiberol, Zingibain, Bisabolenel, ونشاء وزيوت طيارة (Zingiberene, Zingiberols, Cam Phene, Cineol, Berneol). وأصماغ راتنجية. وصمغ وبروتينات وكالسيوم وفوسفور وحديد وصوديوم وبوتاسيوم وماغنسيوم. ولا تعطى للحوامل. وتعاطيها يوميا يمكن أن تتدخل مع إمتصاص الحديد

والفيتامينات التى تذوب فى الدهون كفيتامين K و E و D و A . ومشتقات المضادات الحيوية تتراسيكلين وديجوكسين وفيتوين Atalaze و Warfarin, lincomycin, digitalis, nalidixic acid, sulfonamides, and other psychoactive agents, phenothiozines ,Oral amphetamines or quinidine anticholinergics, digoxin, isoniazid, ويمكن أن تقلل إفراز الأدوية القلوية.

زهر بابونج : أنظر : بابونج.

زهرة اللؤلؤ : أنظر : أقحوان.

زيت النتنة : يطلق عليه زيت فساء الكلب. وهو زيت طيار له رائحة خاصة غير مستحبة وطعمه مر غير مقبول. وهو طارد للديدان ويستعمل ملعقة صغيرة تؤخذ مرة واحدة.

زيت أنيسون : يطلق عليه زيت ينسون. وهو زيت عطرى طيار مميز الرائحة وله طعم الينسون ويتبلور بالتبريد وبه مادة أنيثول ومثيل شافكول. مدر للبن المرضعات ويفيد فى الإنتفاخ والمغص المعوى ويساعد على الهضم ومكسب للطعم للأطعمة والأشربة. والزيت سائل عديم اللون يفيد فى الكحة ومهدئ للأطفال الرضع ومدر للطمث ويطهر المجارى البولية ويحمى الطلق فى الولادة. (أنظر ينسون).

زيت ايكاليبتس : يطلق عليه كافور . زيت عطر طيار أو كتل صلبة أو بللورات . له رائحة مميزة لوجود مادة سينول ويوكاليتول العطرية. ومادة تربينول، وهو عديم اللون وانحته كافورية مميزة وطعمه حريف يعقبه برودة فى الفم. يفيد فى النزلات البردية والشعبية ويستعمل كمروخ بعد إضافته لزيت ثابت أو معدنى لعلاج الآلام الروماتيزمية. (أنظر: ايكاليبتس).

زيت بانونج : يطلق عليه زيت كاموميل. (أنظر : مادة شيح).

زيت برتقال : Orange oil يحضر من زهور وقشر البرتقال. مهدئ ومنوم خفيف ويفيد فى تقلصات القلب.

زيت برجموت : أنظر : مادة (برجموت).

زيت بردقوش : زيت عطرى طيار به كارفافرول وكافور وتريبنول، ويستخدم فى العطور وصناعة صابون التجميل (أنظر مادة بردقوش).

زيت تربنتينا : زيت عطرى طيار يحضر من أشجار الصنوبر المختلفة الأنواع. وهو سائل لا لون له ورائحته مميزة وطعمه لاذع. لاحظ أن هذا الزيت نباتى وهو غير زيت الترينتينا المعدنى الذى يستعمل فى تلميع الباركيه. والزيت النباتى يستخدم فى صنع ورنيش الأحذية والباركيه. وفى المستحضرات البيطرية وطعمه حريف به مرارة قليلة ومع الوقت تشتد رائحته.

زيت جرانيوم : Geranium Oil يفيد فى حصوات الكلى والجلد.

زيت جرجير : أنظر : مادة جرجير .

زيت جنزبيل : أنظر : مادة جنزبيل .

زيت جوز هند : أنظر : مادة جوز هند .

زيت حبهان : زيت عطرى طيار (أنظر مادة حبهان).

زيت حبة البركة : زيت عطرى طيار به مادة نيجللون ومواد مرة (أنظر مادة حبة البركة).

زيت حشيشة الدينار : زيت عطرى طيار يحضر من نورات النبات وبه مادة هيوميلين ومواد راتنجية. أنظر مادة (حشيشة الدينار).

زيت حصابان : يستخرج من زهور النبات وهو زيت عطرى طيار به استرات البورينول وكحول حر ولونه أصفر ضعيف وله رائحة وطعم مميزان يشبه الكافور الحار الطعم. أنظر مادة (حصابان) .

زيت حلبة : أنظر مادة (حلبة). زيت حناء : زيت طيار يحضر من أزهار نبات الحناء به مادة اللوزون الملونة، أنظر مادة (حناء).

زيت خردل : أنظر : مادة (خردل).

زيت خروع : زيت ثابت يحضر من بذور نبات الخروع. وهو سائل زيت لزج القوام ولونه أصفر ذهبى أو ليمونى شفاف. وطعمه طيب لاذع غير مستطاب. ويستعمل كمسهل أو شربة. وكدهان الشعر بعد إضافته لزيوت أخرى حتى لا يجعد الشعر. (أنظر مادة خروع).

زيت روز مارى : أنظر مادة (حصابان) وهو زيت عطرى طيار به بورنيول وتربينات وراتنجات عطرية.

زيت ريحان : زيت عطرى طيار يحضر من أوراق النبات وبه مادة كافورية ولينالول ويوجينول. أنظر مادة (ريحان).

زيـت زعـتـر : يحضر الزيت العطرى الطيار من كل النبات العشبى (أنظر مادة زعتر).

زيـت زيـتـون : Olive Oil . يعتبر زيت الزيتون المحضر من الثمار بالعصر على البارد (يطلق عليه زيت عذرى) أو بالمذيبات. ويعالج الحساسية المتكررة ومشاكل الجهاز الهضمى ملين خفيف. ويعالج تورم العقد الليمفاوية والوهن وتورم المفاصل وآلامها وقلة الشهية والجيوب الأنفية المنتفخة ومشاكل الجهاز التنفسى ولا سيما الربو وقرح الجلد والهرش والقلق ومشاكل العدوى ووهن العضلات لهذا نجد أن زيت الزيتون يقى الجسم من المواد المؤكسدة وتصلب الشرايين ويمنع تكوين حصوات المرارة ويمنع الإلتهابات المعدية ويبطن المعدة للحماية من القرحة وينشط إفراز الهورمونات بالبنكرياس ويساعد على إمتصاص الغذاء بالجهاز الهضمى ولا سيما المعادن والفيتامينات. ويعالج الإمساك. ولوجود مادة أوليات

بوفرة فى زيت الزيتون نجده يساعد على ترسيب المعادن فى العظام ويقويها ولاسيما لدى الأطفال وكبار السن ويساعد على تنمية المخ والجهاز العصبى ويحمى الجسم من العدوى ويساعد على نموه ويجدد خلاياه ويمنع تقلص المعدة. مطرى للجلد ومغذ له لوجود فيتامينات E و A و K و B . ويفضل شرب ماء بوفرة ٨ كوب بعد تناوله. يتناول مع السلاطة أو يشرب أو يوضع على الفول أو الجبن أو للتحمير. ويحتوى زيت الزيتون البكر (العذرى) على مضدات أكسدة كفيتامين K و A و ب و E ، وبوليفينولات Polyphenols. ودهون أحادية غير مشبعة ونافعة ولا ترفع نسبة الكولسترول الضار Bad cholesterol (LDL Cholesterol) . وملعقة شوربة زيت زيتون (١٤ جرام) تعطى ١٢٠ سعر حرارى وبها دهون أحادية غير مشبعة ٧٧٪ و ٩٪ دهون مشبعة والباقى دهون نباتية ويحتوى الزيت على نسبة عالية من الدهون الغير مشبعة وفيتامين K و E وفينولات متعددة

وكلوروفيل وصبغة Pheophytin و Sterols و Squalene ومركبات تكسبه الرائحة والنكهة. وزيت الزيتون لأن به ريوتا غير مشبعة لا يتأكسد (يزنخ) لأنها مكونه من حامض أوليك Acid oleic الذى يقلل نسبة الكولسترول منخفض الكثافة LDL-Cholesterol الضار ويزيد نسبة الكولسترول مرتفع الكثافة HDL-Cholesterol النافع وهذه الدهون جعلت شعوب البحر الأبيض المتوسط التى تتناول زيت الزيتون بوفرة، لا تصاب بأمراض الأوعية القلبية. كما يقلل الإصابة بسرطان الثدى. ووجود الفينولات وفيتامين E وغيرهما من مضادات الأكسدة الطبيعية يمنع تأكسد الدهون وتحاشى تكوين الجذور الحرة Free Radicals التى تتلف الخلايا بالجسم. ووجود الرائحة والكلوروفيل والنكهة الطبيعية وصبغة Pheophytin تجعل الزيت يزيد من إفرازات المعدة ويسهل عملية إمتصاص المواد المضادة للأكسدة الطبيعية التى تحمى أنسجة الجسم من التلف. ونسبة

فيتامين E كافية وأعلى نسبة موجودة فى أى زيت نباتى. لهذا تحافظ على منع تأكسده بالتخزين. ولون الزيت له صلة بوجود الكوروفيل وصبغة Pheophytin والكاروتينويدات Carotenoids ووجود هذه الألوان يعتمد على زراعة الزيتون وموعد جمعه والتربة والمناخ ونضج ثمار الزيتون وطريقة عصرها.

زيت سرخس : زيت سام جداً . يستخلص زيت السرخس الذكر من الريزومات (الجذور) ، وهو زيت ثابت به راتنجات بها مادة فليمارون وحمض فليسيك وحمض تانيك (القابض). وزيت السرخس الذكر طارد للديدان ولاسيما الدودة الشريطية. ولا يؤخذ كشربة مع زيت الخروع الذى يساعد على إمتصاصه بالأمعاء لداخل الجسم ويسبب سمية. والزيت له طعم مستساغ ورائحته مميزة. ويستعمل زيت السرخس للصلع وكدهان للشعر.

زيت سمسم : زيت ثابت يطلق عليه زيت السيرج. ويحضر بالعصر من بذور السمسم. والتفل الذى يبقى بعد عصر الزيت يسمى الكسبة ويصنع منها الطحينة. وزيت السمسم شفاف اللون ولا يتجمد فى الثلاجة. (أنظر : سمسم).

زيت سمك : يطلق عليه زيت كبد الحوت أو الهاليبوت. وهو زيت حيوانى ثابت يستخرج من أسماك القد أو الهاليبوت أو كبد الحوت. وله رائحة سمكية مميزة ولونه ذهبى وبه فيتامين (أ، د) وعند تعرضه للضوء يتلف، والزيت يعطى فى شكل سائل أو كبسولات أو مربى، وهو مغذ ويفيد الأطفال فى لين العظام والكساح ونمو العظام وتغذية الجلد وتقوية النظر ولا سيما فى العشى الليلى. ويوجد فى زيت السمك الطبيعى مادة اليود التى تفيد الغدة الدرقية.

زيت شبت : زيت عطرى طيار ويحضر من ثمار نبات الشبت، به مادة كارفون التى تميز رائحته وطعمه.

وزيت الشبت سائل مصفر اللون وطعمه حلو وقد يحضر صناعيا. (أنظر : مادة شبت).

زيت شجر الشاى (٥٪ زيت) Tea Tree Oil يعالج حب الشباب أشبه بمفعول محلول (5% Benzoyl Peroxide) ويستخلص من لحاء شجرة الشاى يعالج أيضا قرح الفم وقشر الشعر. والزيت به مواد Terpinene, Gamnma-Terpinene, Alpha-Terpinene, Atala وميزته أنه مطهر ومضاد للبكتريا والفطريات والحشرات ومنشط يستعمل كنقط من نقطة لنقطتين بالفم لتزيد القدرات المناعية للجسم.

زيت شولمجرا : زيت ثابت مصفر أو أصفر بنى . طعمه مر ورائحته ضعيفة ويتحول لدهن فى درجة أقل من ٣٠ درجة مئوية. ويستعمل زيت شولجرا كدهان لعلاج الجذام والبرص.

زيت شلجم : يستخرج من جذور نبات الشلجم، وهى جذور لفتية درنية ويحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الغير مشبعة. أهمها أحماض الأوليك واللينولنيك واللينوليك وحمض الأيزوسيك الذى يضر القلب والكبد والكلى. وبه مركبات وفيتامين (أ). ويستعمل زيت الشلجم للمائدة فقط ولا يصلح للقلى لأن به نسبة عالية من حمض اللينولنيك ينكسر فى عملية القلى وينتج بيروكسيدات وبلمرات مسرطنة مع تحوله لرائحة غير مقبولة الطعم والنكهة.

زيت شمر : Fennel Oil لونه أصفر خفيف، وله رائحة الينسون. والزيت مطهر ومضاد للجراثيم والفطريات والحشرات والتقلصات ومنشط للمناعة. ولا يستعمل فى حالة الحمل والصرع وللأطفال أقل من سن ٦ سنوات. ويعتبر مخدرا بجرعات كبيرة . والعشب له تأثير هورمونى انثوى ينشط الحيض لدى المرأة. ويعالج الإسهال. ويفيد الأطفال الرضع فى المغص المعوى.

زيت صفصاف : زيت عطرى طيار رائحته كافورية تشبه رائحة زيت الأيكاليبتس، ويحضر من أوراق الصفصاف وبه مادة سينول التى لها رائحة الكافور المميزة. طعمه لاذع ويستعمل مع زيت نباتى أو معدنى كدهان للروماتيزم. ويدخل فى محاليل المضمضة لتخفيف آلام إحتقان الحلق. (أنظر : صفصاف).

زيت صويا : زيت نبات من بذور فول الصويا. ويوضع على السلاطة ولا يصلح للقلى لإرتفاع نسبة حامض اللينولينك به والذى يتحول بالقلى ليبروكسيدات وبلمرات ضارة بصحة الإنسان.

زيت عباد الشمس : زيت نباتى ثابت. رائق وشفاف ومصفر اللون ورائحته ضعيفة والطعم زيتى طيب ويثخن بالتعرض للهواء ويستعمل فى الطعام للاقلال من الكوليسترول. لهذا يفيد فى قلى الطعام. (أنظر : عباد الشمس).

زيت عتر : زيت عطرى طيار ينتج مع تقطير أجزاء نبات العتر ويحتوى على جيرانيول وستروتيللول. ويستعمل فى علاج اضطرابات الهضم والنزلات المعوية وفى مستحضرات التجميل.

زيت فول سودانى : زيت ثابت عديم اللون أو مصفر وله رائحة ضعيفة تشبه رائحة البندق والطعم بندقى. ويحضر من بذور الفول السودانى. ويحتوى الزيت على فيتامين (ب١ ، ب٢) وبروتين ودهون ويدخل ضمن أغذية الأطفال ويستعمل كدهان للمفاصل وفى مستحضرات التجميل.

زيت قرفة : زيت عطرى طيار يستخرج من قشر (قلف) نبات القرفة. وهو سائل مصفر أو بنى محمر ورائحته زكية وعطرية مميزة والطعم عطرى حار (حريف). (أنظر مادة قرفة). ويستعمل زيت القرفة كمكسب للطعم وطارد للأرياح ومدر للطمث لوجود مادة يوجينول به.

زيت قرنفل : Clove Oil مطهر للجروح ومضاد للجراثيم ومخفف لآلام الأسنان ويفيد في العدوى التنفسية. (أنظر : قرنفل).

زيت قطن : زيت ثابت يستخرج بالعصر من بذور القطن، ولونه مصفر وائحته معدومة والطعم زيتي طيب ويتجمد عند درجة (-٥) درجة مئوية. ويستعمل كطعام وللقلي.

زيت كاد : يطلق عليه زيت شجرة السند الأحمر. وهو زيت عطري طيار يستخرج من خشب العرعر (أنظر مادة عرعر). ويستعمل الزيت كدهان لعلاج جرب المواشي وبعض الأمراض الجلدية. ويستعمل بوضعه على أشربة الإسهال لوجود مادة قابضة به. وقد يستعمل كطارد للدودة الشريطية. وزيت الكاد يقلل نمو الورم السرطاني ولاسيما سرطان الصفن أو الأنف أو الحلق لوجود مادة البودوفيللوتوكسين به.

زيت كافور : أنظر مادة ((زيت ايكاليبتس)). زيت ثابت عطرى وهو سائل أصفر لا يتجمد حتى درجة (-٢٠) درجة مئوية. ولو تعرض للهواء يثخن قوامه ويصبح له طعم ورائحة مميزة. ولو فرد الزيت على أى سطح يجف ويتجمد ويعطى طبقة ورنيش شفافة . ويستعمل الزيت كطعام وكدهان للروماتيزم وعمل البويات الزيتية. ويفيد فى حصوات المرارة والكلى والتهابات المجارى البولية. (أنظر : كتان).

زيت كتان : (الزيت الحار) يفيد الأوعية الدموية والأعصاب والبروستاتا والكبد ويخزن بالثلاجة. (أنظر : كتان).

زيت كراويا : زيت عطرى طيار يستخلص من ثمار الكراويا أو مسحوقها بالتقطير، وله طعم ورائحة خاصة ومميزة، ويستعمل فى الأطعمة وفى تهدئة المغص المعوى ولا سيما للأطفال. وهو طارد للأرياح ولونه

مصفر وله رائحة وطعم مميزان لوجود مادة الكارفون به. (أنظر : كراوية).

زيت كزبرة : زيت عطرى طيار له رائحة وطعم مميز عدم اللون أو مصفر قليلا. به كحول لينالول وبينين ويستعمل فى الأطعمة أو كطرد للأرياح فى البطن ويفيد فى المغص المعوى. (أنظر : كزبرة).

زيت كمون : زيت عطرى طيار به الدهيد الكمون وبينين وفيلاندرين وسيمين. وهذه المواد تعطيه رائحة وطعم مميز ولونه أصفر. ويستعمل فى الأطعمة وطارد للأرياح فى البطن ويفيد فى المغص المعوى. (أنظر : كمون).

زيت لوز : زيت ثابت عديم اللون وله رائحة لوزية ضعيفة ومقبول الطعم ويستخرج من نواة اللوز الحلو. ويستعمل كملين لطيف للأطفال المرضع وكدهان مطرى وملطف للجلد. (أنظر : لوز).

زيت ليمون : زيت عطرى طيار يستخلص من قشر الليمون وزهوره ، له رائحة وطعم مميز ويستعمل فى صنع الأدوية والمشروبات الغازية. وهو طارد للأرياح فى البطن ويستخدم فى صنع العطور.

زيت نارنج : يطلق عليه زيت لارنج. زيت عطرى طيار رائحته وطعمه حريف لاذع ومميز. يستعمل فى صنع الأطعمة والمياه الغازية والعطور. طعمه مر نوعا ما. ويفيد فى المغص المعوى وطرد الأرياح

زيت نعناع : زيت طيار له رائحة وطعم لاذع مميز يعقبه شعور بالبرودة ولا سيما عند استنشاق الهواء بالفم. لأن به مادة المنتول. ويستعمل فى معاجين الأسنان وهو طارد للأرياح من البطن ومسكن ولاسيما فى المغص الكلوى. (أنظر : نعناع).

زيت ورد : زيت عطرى طيار له رائحة مميزة ويستعمل فى العطور.

زيت ياسمين : زيت عطرى طيار له رائحة مميزة ويستعمل فى العطور ويستخرج من الأزهار.

زيتون : Olive . لقد أكتشف أن قدماء المصريين كان يستعملون زيت الزيتون فى التحنيط ويعتبرون أن غصنه رمز للقوة الأبدية. وكان الإغريق يجدلون الغصون الغضة كأكاليل توضع فوق رؤوس الفائزين فى الدورات الأوليمبية. وتعتبر شجرة ثمار الزيتون مصدر غذاء طيب ومقاومة لأمراض النباتات . وعصير أوراق الزيتون وخلاصتها أو مسحوقها يعتبران مضادا حيويا ومضادا للفيروسات قويا. كما أنها مقوية لجهاز المناعة الذى يحمى الجسم من الأمراض والعدوى وتقلل من أعراض فيروسات البرد والجديرى والهربس. والأوراق بها مادة Oleuropein (حامض دهنى غير مشبع) مضادة قوية للجراثيم كالفيروسات والطفيليات وبكتريا الخميرة والبروتوزوا. حيث تمنع نموها. وتعتبر الأوراق. (وكان يستخدمها الإغرايق لتنظيف

الجروح والتئامها) مضادة للبكتريا والفطريات والطفيليات والفيروسات وتفيد فى البواسير ومدرة خفيفة للبول لهذا كانوا يتناولونها لعلاج النقرس وتخفيض السكر فى الجسم وضغط الدم وتقوية جهاز المناعة. ولهذا تفيد فى علاج الأمراض الفيروسية ومرض الذئبة الحمراء والإلتهاب الكبدى والإيدز ومشاكل البروستاتا والصدفية وعدوى المثانة. وتحضر خلاصة لهذا الغرض. والأوراق بها مادة Oleuropein الفعالة وهى مضادة للأكسدة وتزيل تصلب الشرايين وتعيد للأنسجة حيويتها لوجود فيتامين E . والزيتون به أيضا ٣ مضادات أكسدة قوية Hydroxytyrosol, Vanillic acid, and Verbascoside التى تفيد فى علاج الروماتيد (إلتهاب المفاصل). وتناول خلاصة الأوراق قد تسبب أعراض شبيهة بنزلة البرد لأنها تهاجم الفيروسات لكن هذه الحالة تزول بعد عدة أيام مع تناولها. وثمار الزيتون الخضراء هى الثمار الغير ناضجة والبنية هى

ثمـار ناضحة. أنظر : زيت زيتـون.

زيزفـون : Linden. زهور تجعل الجسم مسترخيا وتقلل التوتر العصبى وواقة لإرتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين. لهذا تعالج ضغط الدم المرتفع المصاحب لتصلب الشرايين. وتنشط الدورة الدموية الطرفية ولهذا تفيد فى بعض أنواع الصداع النصفى. والزهور يصنع منها غسول كدهان لمنع الهرش فى جلد الأطفال. وتفيد كمدر للبول ومخفض للضغط.

زيـــوت : يوجد نوعان من الزيوت هما زيوت نباتية وزيوت معدنية "كزيت البرافين والتربنتينا المعدنى. وتنقسم الزيوت النباتية لزيوت ثابتة كزيت القطن والذرة وزيوت عطرية طيارة كزيت الينسون أو الكراويا. ويوجد زيوت حيوانية كزيت كبد الحوت (زيت السمك) وهى زيوت ثابتة (شحومات) . وتعتبر الزيوت المعدنية زيوتا ثابتة. وهى من أصل بترولى. والزيوت النباتية والحيوانية الثابتة معرضة للتزنج نتيجة التخزين وعندما

يضاف إليها الصودا الكاوية أو البوتاسا الكاوية تتصبن وتتحول إلى صابون وجلسرين وماء. والزيوت النباتية الثابتة والغير مشبعة بالهدرجة تتشبع لتتحول إلى شحومات (سمن) . كما تتجمد بانخفاض الحرارة وتتحول لكتلة صلبة كزيت جوز الهند والكاكاو وزيت القطن. وتسيل مع زيادة درجة الحرارة ولا تفقد طبيعتها أو طعمها بالتبريد.

زيوت ثابتة : سوائل زيتية القوام ولونها أصفر أو أخضر أو بنية وهى من أصل نباتى وهى غير الزيوت المعدنية كالبرافين. وقد تكون عديمة اللون. وهذه الزيوت النباتية عديمة الرائحة أو لها رائحة خفيفة . والطعم زيتى ولا تذوب فى الماء وشحيحة الذوبان فى الكحول الأبيض ما عدا زيت الخروع.

زيوت طيارة : زيوت نباتية عطرية الرائحة وهى سوائل زيتية لونها رائق أو شفاف أو أصفر أو مخضر أو بنى. وقد تستخلص من الزهور أو الجذور أو القشر

أو الأوراق النباتية العطرية بالتقطير. وتذوب فى الزيوت الثابتة أو الكحول الأبيض .

سبانخ : Spinach. نبات السبانخ به نسبة عالية من الحديد الـذى يفيد فى فقر الدم. وأملاح الأوكسالات Oxalateh التـى تكـون مـع الكالسيوم أوكسالات الكالسيوم Calcium التى تكون حصوات بالكلى وتقلل من إمتصاص الكالسيوم من الأمعاء والدم. لهذا تضر المصابين بليونة أو هشاشة العظام. ويمكن تناول اللبن للتغلب على مشكلة الكالسيوم . ويمكن للحامل تناولها أثناء فترة الحمل والرضاعة لتعويض نقص الكالسيوم. ويتناولها الأطفال لتساعد على النمو والتغلب على فقر الدم ولاسيما لدى المرأة التى تحيض كثيرا . وألسبانخ بها أيضا فيتامين (أ ، ب، د)

ست الحسن : Belladonna . أوراق ست الحسن سامة. كان نساء الرومان يعصرن أوراقها ويضعن العصير كقطرة بالعين لتوسيع حدقتها. لهذا أطلق على

النبات ست الحسن Belladonna ، لأن العصير به مادة الأتروبين Atropine التى يستعملها أطباء العيون فى توسيع حدقة العين للكشف على قاعها . والأتروبين يقلل إفراز اللعاب بالفم وإفرازات المعدة والأمعاء والرئة ويقلل معدل ضربات القلب ويفيد فى المغص المعوى والكلوى والمرارى. لأنه يمنع التقلصات. يفيد النبات فى قرحة المعدة .

سعتر : أنظر : زعتر.

سكران : Henbane أو قاتل الدجاج. أوراق وفروع وزهور النبات سامة جدا. وكانت تستعمل للربو والسعال الديكى ودوار الحركة والبحر والرعشة وآلام الروماتيزم. وكان يضاف للملينات ليقلل آلامها وتقلصاتها فى البطن. وكانت الأوراق تستعمل كدخان سجائر للربو. وكانت تستعمل فى مرض باركنسون (الرعشة) لأنها ضد التقلصات. وأوراق السكران تنشف اللعاب (الريق)، وتقلل إفرازات العصارات

الهاضمة. والمادة الفعالة فى النبات Hyoseine التى تخدر وتستعمل كمخدر وكبديل للأفيون.

سلق : Beta Vulgaris . يحتوى نبات السلق على كمية عالية من فيتامين (أ، ج) وحديد ومركبات ملينة ومادة الكلوروفيل (اليخضور) الخضراء. والنبات يفرم ليصبح عجينة تستعمل لدهان البواسير والجروح والحروق البسيطة. وعصير السلق يمكن إستعماله مع الشامبو فى الغسيل لعلاج قشر الرأس. أو تناوله لعلاج القولون والإمساك. ويمكن تجفيفه كالنعناع للإستعمال كمسحوق لهذه الأغراض.

سمسم : Sesame . بذور زيتية تستعمل كطعام وفى حالة الدوخة والزغللة بالعين وطنين الأذن. والبذور تلين (تشحم) الجهاز الهضمى لهذا تعالج الإمساك. وتزيد من لبن الرضاعة لهذا يوضع على المغات والحلبة. وزيت السمسم يستعمل فى مستحضرات التجميل. وهو غنى فى الدهون الغير مشبعة ومضادات الأكسدة لوجود

Sesamin and Sesamol . والأوراق تستعمل فى مشاكل الكلى والمثانة وتوصف للأطفال فى الإسهال والأرياح والدوسنتاريا.

سن الأسد : Lion Dande . أو هندباء. يستعمل الأوراق والجذور. وهى مدرة للبول وتساعد فى التخلص من السموم. وتقلل ضغط الدم بالتخلص من السوائل به. والجذور تساعد الكبد والمرارة (تذيب حصواتها وفى تخليصهما من السموم والنفايات) وتعالج الإمساك والمشاكل الجلدية ولاسيما الإكزيما والصدفية والتهاب العظام والنقرس. وفى التخسيس وفى حالة ما قبل الدورة الشهرية. غنية بالمعادن ولاسيما البوتاسيوم.

سنا : أنظر : سنامكا.

سنا مكا : Senna أو سنا. أوراق وثمار (قرون) بها مواد Sennosides تستعمل أساسا كملين لعلاج

الإمساك وفى حالة البواسير. والعطارون فى مصر يستعملونها للتخسيس لأنها تمتص الماء من الجسم مع البراز. وتوقف إمتصاصه من البراز. لكنها تهيج جدار الأمعاء الغليظة وتجعل عضلاتها تتقلص بشدة. فتحرك البراز ليتخلص منه الشخص بعد ١٠ ساعات. والسنا لأنها تسبب المغص والتقلصات المعوية. يضاف عليها مواد عطرية لجعل عضلات جدار الأمعاء يسترخى. والأوراق أشد فى مفعولها من القرون لوجود راتنجات صمغية لا توجد بالقرون. لكن تفضل القرون فى الإستعمال لأن بها نسبة ٢٥٪ أعلى من مادتى Cathartie acid and emodin . والقرون تتناول من ٦-١٢ للبالغين و ٣-٦ للأطفال وتنقع فى الماء البارد. والسنا طعمها غير مقبول لهذا يستعمل معها مواد عطرية كالنعناع أو الجنزبيل أو الحبهان أو الشمر. والسنا لا تستعمل لفترات طويلة حتى لا يتعود عليها الشخص.

سنط : طلح

سينكونا : أنظر : كينا

شـــاى : Tea. أوراق الشاى عطرية . ويحضر من أوراق الشاى الأخضر بعد القيام بعملية الأكسدة. وكلا النوعين الأسود والأخضر، بهما كافيين طبيعى ومركبات أكسدة Bioflavonoid ، وينشطان الجهاز العصبى مما يجعلهما يذيبان الدهون ويحرقان سعرات حرارية عالية. والشاى به مضادات أكسدة Flavonoids Polyphenols تمنع السرطانات .

أكتشف العلماء موادا كيماوية فى الشاى تزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض بنسبة ٥٠٠٪ . وتحفز خلايا النظام المناعى وتحثها على مهاجمة البكتريا والفيروسات. وقال باحثون يابانيون : إنهم اكتشفوا جزئيا فى الشاى يمكن أن يعرقل انتشار الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز) لوجود مـركـب (EGCG) تلتصق بسرعة بالمسالك التى

يستخدمها فيروس الإيدز فى مهاجمة خلايا الجسم.
وكانت دراسات قد أظهرت أن من يحتسون الشاى بكثرة تنخفض لديهم معدلات الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والتهاب المفاصل شبه الروماتزمى. ووجدت هذه الدراسات أن الذين يشربون الشاى الأسود انخفضت لديهم مستويات الكولسترول بما يتراوح بين ٧و١١٪ . والشاى به مضادات أكسدة تقى الجسم من السرطان ولاسيما سرطان المعدة. وتناول كوب شاى واحد يوميا يقى من إحتمال الأزمات القلبية ٥٠٪ . والشاى به مواد Alkylamines الموجودة بالتفاح وعيش الغراب تقوى جهاز المناعة بالجسم بخلاف القهوة. وإحتساء الشاى يقى الأسنان من التسوس لوجود مادة الفلوريد الطبيعية به. وأوراقة تريح الأعصاب لكن الإفراط فى تناول مشروب الشاى يشعرنا بالوهن والضعف والزغللة فى العين والإمساك وسوء الهضم والأرق. وتعالج الأوراق الإسهال والتهاب المرارة والدوسنتاريا والإلتهابات المعوية. وتوضع كلبخة

على الجـروح والكدمات والـورم وحـروق الشـمس وفـوق لدغـات الحشـرات ولمنـع النزيف لوجود مادة تنين بها. والشـاى به مادة كافيين (مادة) . [أنظر : بن] . وتـنـاول مشروب الشـاى يوميا يفيد فى زيادة القدرة على مكافحة الأمراض . أنظـر : زيت شـجر الشاى .

شاى أخضر : Green Tea . أوراق الشاى الأخضر وهى من نفس أوراق نبات الشاى الأسود Camellia sinensis والإختلاف فى طريقة التحضير فقط. حيث الشاى الأخضر يجفف سريعا بالبخار بينما الشاى الأسود تفرم الأوراق وتعجن وتتخمر ثم تجفف ولهذا بها نسبة عالية من مادة تنين . وأوراق الشاى الأخضر لأنها لم تخمر فتظل موادها كما هى . وتقى من الأورام ولاسيما سرطان الثدى. لأن بها مضاد أكسدة قوى . والشاى الأخضر به مواد تعالج الكولسترول المرتفع والجلسريدات الثلاثية وتقلل من ارتفاع ضغط الدم

وتنشط جهاز المناعة. وتقلل تصلب الشرايين ، كما تقلل من سرعة ترسيب الصفائح الدموية وتجلط الدم. ويستعملها الصينيون فى الصداع النصفى . وتمنع تسوس الأسنان لوجود مادة الفلوريد بالأوراق التى تساعد على إحتراق الدهون بالجسم، وتنظم سكر الدم ومعدل الإنسولين به. وأكياس الشاى الأخضر بعد غليها توضع على الجيوب تحت العين لتعالج الإنتفاخ، ومغليها يستعمل كحمام يرش فوق الجلد ليلطفه من حروق الشمس أو لتلطيف لدغات الناموس والحشرات. والشاى الأخضر يجدد الحيوية ويخفض ضغط الدم المرتفع. وتقلل الكاتكبنات Catechins به الكولسترول. والشاى الأخضر لا يضر الحامل ولا المرضع. ولا يؤثر على الإخصاب. ويقوى الشرايين والأوردة ويقاوم الجلطات بها. والشاى الأخضر غنى بمركبات (Polyphenols Epigallocatechin Gallate (EGCG) و Bioflavonoid وهى مركبات مضادة أكسدة قوية أقوى ٢٠ مرة من فيتامين E به تانين

١٠-٢٠٪ وزيت عطرى وثيوفيللين . شرب كميات منه تسبب النرفزة والعصبية والأرق .

شبت : Dill نبات وبنور . زيت الشبت به مواد Carvone الطاردة للأرياح و Limonene and . Phellandrene ، وبنور الشبت تفتح الشهية وتساعد على الهضم وزيت الشبت طيار يقتل البكتريا ويمنع إنتفاخ البطن ويفيد فى مغص الأطفال المعوى. والأثينيون كانوا يمضغون أوراقه مع الشمر لعلاج مرض السيلان والصداع. وشاى بنور أو أوراق الشبت تدر اللبن لدى الأم المرضع. ويمنع تكوين الغازات بالأمعاء ويضاف الشبت على المخلل لحفظه .

شجرة البراغيث : أنظر : غافث .

شطة : Capsicum (Cayenne, hot pepper) . قرون (ثمار) حراقه (حريفه) تنشط الدورة الدموية وهاضمة وخارجيا تستعمل كدهان لوجود مادة Capsaicin فى زيتها التى تفيد فى الروماتيزم

والتهاب المفاصل لتخفيف الآلام لأنها تمنع تأثير المادة "Substance P" التى تنقل الألم من الجلد للحبل الشوكى . بها فيتامينات ج و ب مركب، وحديد وفوسفور ، واللون الأحمر يدل على نسبة عالية من فيتامين A. والشطة تمنع تجلط الدم، لكنها تزيد من تفاقم قرحة المعدة لو إستعملت على مدى طويل. والشطة تذيب الجلطة الدموية.

هـــــال : أمنظر : حبهان

شعر الذرة : Corn Silk ، شعيرات توجد كخصل بكيزان الذرة، تستعمل كشاى لعلاج إلتهاب المثانة والبول وحصوات الكلى. وتفيد فى الروماتيزم والتهاب المفاصل وكمضمضة تعالج إلتهاب الحلق.

شعير : Barley حبوب، عصيدة الشعير يستعملها أهل التبت الذين يعيشون فى الإرتفاعات بالجبال. والشعير غنى بالبوتاسيوم الذى يحافظ على قلوية

الجسم. وبه مادة Tecotrienol التى تخفض الكولسترول . والشعير لو حمص وطحن مع البن يكسبه نكهة مميزة. والشعير مصدر غنى بالحديد وفيتامين ب مركب وبيتا كاروتين . وزيت بذور الشعير يخفض ضغط الدم المرتفع ويدر البول وهاضم. وبه مواد Apiol myristicin, mildly toxic terpenes تنشط الرحم.. ويتناوله شعب التبت فى الأماكن الجبلية ليقلل النهجان (صعوبة التنفس) فى الأماكن العالية. ويعوض النقص فى الأكسجين فوقها.

شمر Fennel بذور عطرية . وكان يستخدم قديما السمنة لأن له تأثيرا هورمونيا إستروجينيا . لهذا يدر اللبن لدى المرضعات. ويفيد فى الربو والإلتهاب الشعبى الرئوى وإحتباس الماء بالجسم وضيق التنفس والإمساك . مهدئ ويفيد فى التوتر والقلق وإذا مضغ بالفم يطهره . (أنظر : زيت شمر) .

شوفان : Oat يعتبر الشوفان من الحبوب الغذائية (نوع من الشعير البرى) . ونخالته (الردة) تقلل الكولسترول. وتبنه (قش) مقو للجسم فى حالة ضعفه ومضاد للإكتئاب والقلق ويعالج الإجهاد العصبى (يفيد الرياضيين) وتصلب الأنسجة ويرفع معدل الإنتاج. والشوفان البرى شعير يفيد فى أعراض ما قبل الطمث والتقلصات والتوتر العصبى وتضخم الثديين ، لإنه غنى بالبروتينات والفيتامينات والمعادن الأساسية ولاسيما السيلكا والبوتاسيوم والماغنسيوم، وهى مكونات أساسية للعظام والخلايا. وبه مادة (بيتا-جلوكان) التى تمتص الدهون بالأمعاء، فيقلل الكولسترول ويمنع ظهور سرطان القولون . كما يفيد فى الإمساك المزمن ويقوى الناحية الجنسية لدى الجنسين. وأكل الشوفان فى الإفطار وجد أنه به أليا (مادة تنوب فيقلل الكوسترول) ، والشوفان به مضادات أكسدة نباتية (Flavonoids) قوية تمنع السرطان والأمراض القلبية ولا سيما خلايا الأورطة. لأنه يزيل الخلايا الملتصقة بجدارها مما يزيد

تدفق الدم. وبه مواد صابونية Saponins وقلويات Trigonelline, avenine وستيرويدات وكالسيوم وحديد وفتامين ب وليزين Lysine وميثوينين Methionine . والحبوب غنية بالبروتينات والنشا. والشوفان يقلل الإلتهابات. لأنه يخفض إنتاج بروتينات Cytokines التى تحفز جهاز المناعة. وخلاصة الشوفان مقوية للأعصاب وتزيد حساسية الأعضاء الجنسية والرحم. وقش الشوفان يبنى العظام والجبد والأظافر . وعجينة الشوفان المسحوق ملطفة للجلد وتنظفه لو وضعت كماسك فوق الوجه. وتقشر الخلايا الميتة فوق سطحه.

شوكه مباركة : Blessed Thistle . نبات يفيد فى إضطرابات الكبد ومشاكل العادة الشهرية. ويوصف عادة مع إستعمال البار استيامول أو الأسبرين لتلاشى تأثيرهما على الكبد. وله خاصية قتل الميكروبات .

شوكة منتنة : أنظر : غافث .

شوكران : Hemlock لحلاح أو زعفران المروج . نبات سام جدا. ازهار الشوكران التى تشبه أزهار الزعفران. يحضر منها مادة الكولشيسين والموجودة أيضا فى الدرنات والسيقان والبذور. ويوجد بالنبات سم المولين البطئ المفعول. وكان الشوكران يستخدم قديما كسم للأعداء ولا سيما لدى لأغريق. وله رائحة تشبه رائحة الفئران. وطعمه قليل المرارة. وفى حالة التسمم يصاب الشخص بشلل فى الأطراف السفلية مما يؤدى للموت نتيجة لشلل الجهاز التنفسى. ويستعمل الكولشيسين فى علاج النقرس وحمى البحر الأبيض المتوسط .

شيح بابونج : أنظر مادة : بابونج.

شيح بلدى : Arttemisia Herb alba . تستعمل الأوراق والقمم الزهرية. والنبات به مادة سنتونين. قاتلة

للديدان المعوية . ويستعمل كحقن شرجية. وبكميات صغيرة لأنه سام.

شيكوريا : Chicery Root . جذور السريس . كانت قديما تتناول كقهوة. والشيكوريا غنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والإينولينات Iunlin (أنظر الياف) وهاضمة. وفى فرنسا يتناول الشيكوريا مع القهوة لأنها تقى من تأثير الكافيين. ولا سيما فى زيادة الحموضة.

صبار : Aloe. أو صبر. يستخرج عصير الصبار من الأوراق الداخلية للنبات بعد عصرها وتصفيته مضافا عليه مادة حافظة. ولعمل جيل Jel الصبار يخلط جيدا مع أعشاب بحرية ليصبح العصير غليظ القوام. وحواف الأوراق بها جيل بنى من مادة الويين Aloin البللورية التى تجفف. ومسحوقها ملين. ويضاف إليه أعشاب لتقلل المغص والتقلصات المعوية. لهذا تفضل الحواف من الأوراق التى بها هذه المادة الويين، ليصبح العصير

مفيدا فى الهضم وملطفا فى حالة قرحة المعدة والتهاب القولون. والصبار يفيد فى حروق الشمس والأشعة والإكزيما وملطف للجلد والجروح وقرح الفراش والديدان الإسطوانية واسترداد الأعصاب المجروحة وحب الشباب ولدغات الحشرات والخدوش والهرش للجلد. ويساعد فى نمو الشعر والتهاب اللثة. وتناول ملعقة صغيرة يوميا من مسحوقه يقلل السكر بالدم للنصف أثناء التحليل صائم. ويضاف مسحوقه على مروخات الروماتيزم والتهاب المفاصل لتقليل أورامها والامها. وكشراب يفيد فى هذه الحالة. ويقلل الصبار الفيروسات كالحلاء والإيدز والحصبة. والوفيرا Aloe Vera هو نوع من الصبار يحضر من أوراقه. والصبار يفيد فى لسعات البرد وضد الفيروسات والبكتريا والفطريات وينشط جهاز المناعة لإنتاج خلايا تى T cells. والنبات به أيضا سالسيلات Salicylates تمنع إلتهابات المفاصل والآلام. وبه إنزيم يقلل من إفراز Bradykinin التى تسبب الشعور بالألم عبر

رسائله الإشارية العصبية. وبه مركب لبنات الماغنيسوم Magnesium lactate الذى يقلل إفراز الهيستامينات Histamines التى تسبب الهرش والحكة. ويمكن وضع عصير أوراق الصبار الطازجة مباشرة على قرح الجلد والحروق العادية وحروق الشمس والعدوى الفطرية.

صبر : أنظر : صبار.

سلق : Beet. ساق النبات يحتوى على فيتامين A و ج والحديد بكميات عالية. وعجينة الأوراق تعالج البواسير والجروح والحروق البسيطة.

صفصاف Willow, Salix. يستعمل البنات ولحاؤه وبه حامض سالسيلك ومادة ساليسين التى يصنع منها الأسبرين. وبالحاء تانين. تستعمل الأوراق كمسحوق أو شاى لتخفيف إلتهابات المفاصل وتفيد الصداع وتخفيف الآلام الروماتيزمية. وكان يستعمل لتخفيض الحرارة فى الحمى الراجعة (الملاريا) وآلام المبايض

وحمى القش وتورم الجسم بالمياه ومرض السيلان والدوسنتاريا والام الروماتيزم والمفاصل والنقرس. ولحاء النبات الطازج مر وقابض. ومادة الساليسين به تتحلل فى جسم الإنسان الى حامض ساالسيلك تفرزه الكلى. مما يفيد الكلى والمثانة والحالب. ولحاء الصفصاف مطهر ويستعمل كلبخة للجروح وقرح الجلد والإكزيما .

صندل Sandalwood خشب الصندل له رائحة طيبة ومسحوقه لعلاج العدوى بالمثانة ويساعد على إنزال حصوات الكلى ويعالج إلتهابها والتهاب البروستاتا. وزيته يستعمل كمرطب للجلد وفى الحمى والعدوى به وللمساج. ورائحته مهدئه. ويعالج السيلان، ويغلى ملعقة شاى خشب فى كوب ماء لمدة ٣٠ دقيقة ويتناول مرتين يوميا. وصبغة الصندل الكحولية تستعمل ٢٠-٤٠ نقطة ٤ مرات يوميا قبل الأكل. وعجينته تمنع هرش الجلد. والزيت يعالج نزيف الأنف بدهانه من الداخل به. ويمنع

القئ ويقوى جهاز المناعة ضد العدوى. وينشط الطحال وخلايا الدم البيضاء ويعالج الإلتهاب الرئوى والتهاب الحلق والزغطة والكحة الجافة . والزيت مهدئ ويعالج الإكتئاب، ورائحة الصندل تشبه الرائحة فى التركيب الكيماوى بهرمون الذكورة تستسترون وتفرز تحت الإبط لدى الذكور مع العرق .

صويـــــا : Soya. فول الصويا ينشط الدورة الدموية. والبذور المخمرة معرقة وهاضمة . وتستعمل لعلاج البرد والحمى والصداع والأرق والتوتر. والأوراق توضع لعلاج لدغة الثعبان والزهور تستعمل لعلاج الحمى وعتمة القرنية. ورماد السيقان لعلاج البواسير الحبيبية. وقرون البذور الغير ناضجة تمضغ وتكور لتوضع على القرنية وقرح الجدرى. والبذور تنظم وظائف الكلى والقلب والجهاز الهضمى والكبد والمعدة. وهى ملينة وتستعمل فى الأوديما (التورم المائى) وصعوبة التبول وتقلل العرق. ومغلى قشر السلق

قابضة. وفول الصويا طعام مثالي لمرضى السكر لأن سكرياته صعبة التجول في التمثيل الغذائي بالجسم .

طلح : Acacia Bark سنط. لحاء الطلح قابض قوى ويستعمل لإنقباض الغشاء المخاطي في كل الجسم مما يقويه. وغسوله يمنع نزيف اللثة ويستعمل كغرغرة لإلتهاب الحلق وكدهان للإكزيما وكغسول لإلتهاب الملتحمة وكدوش مهبلي لعلاج إفرازات المهبل. ويتناول كعشب لعلاج الإسهال وسرعة القذف لدى الرجال.

عباد الشمس : Sunflower . بذور زيتية . كانت تستعمل بواسطة الهنود الحمر كدقيق للخبز والحصول على زيتها الذي يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية. ومعظمها دهون غير مشبعة. لهذا يفيد في تخفيض الكولسترول بالدم. وبها فيتامين E وفولات وماغنسيوم وزنك وحديد وفوسفور ونحاس وسيلينيوم. ويعد محتوى زيت بذر عباد الشمس من الدهون

المشبعة والغير مشبعة. وتعتمد على مصدره وطريقة تحضيره. والزيت غنى بالأحماض الدهنية الغير مشبعة ولا سيما حامضى Oleic (Mono-unsaturated) and linoleic (di-unsaturated) وهـذه الأحماض تظل سائلة فى درجة الحرارة العادية ومن بينها Omega-3 oils (e.g. Eicosapentaenoic acid, commonly found in fish), Omega-6 oils (e.g. linoleic acid, gamma-linolenic acid) and Omega-9 oils (e.g. oleic acid) وهى لازمة لنمو الجسم ووظائفه. لأنه لا يصنعها. وبصفة عامة إستهلاك زيوت أوميجا يمنع الأمراض. ونقصها فى الطعام يؤدى لأزمات عامة وارتفاع فى ضغط الدم. وزيت عباد الشمس يفيد فى مرض السكر والتهاب المفاصل والسرطان وحالة ما قبل العادة الشهرية وفقدان الشعر وتصلب الشرايين والإكزيما. والأشخاص الذين يتناولون كميات من زيوت أوميجا يتحاشون الإصابة بهذه الأمراض. كما

أن الذين يفرطون فى تناول الزيوت والدهون المشبعة يرفعون مستوى الكولسترول مما يسبب مشاكل قلبية عكس الذين يتناولون أحماضا دهنية غير مشبعة فينخفض لديهم معدل الكولسترول ويتفادون الإصابة بأمراض قلبية. وتوصى منظمة الصحة العالمية بألا يزيد الدهون المشبعة فى الطعام عن ١٥٪. ولدى المرأة فى سن الإنجاب عن ٢٠٪. وزيت عباد الشمس به فيتامينات (A, D and E) التى تحقق الصحة وتقوى جهاز المناعة. فيتامين A يفيد النظر والجلد والنمو ومضاد للأكسدة قوى ويمنع تلف الخلايا بالجسم والأعضاء وظهور الشيخوخة المبكرة. وفيتامين D لازم لنمو العظام والأسنان. وفيتامين E لازم لينشط الدورة الدموية ويحافظ على الجلد وعلى القدرة على الإخصاب. وفى روسيا يقطع قرص عباد الشمس وينقع فى الفودكا (خمر) ومبشور الصابون. ويوضع الخليط فى الشمس لمدة ٩ أيام ويستعمل كمروخ ودهان للمفاصل. والروماتيزم. والأطباء الروس يستعملون

مغلى البذور لعلاج اليرقان والملاريا والقلب والإسهال. وتحمص البذور وتغلى. والمغلى يستعمل فى علاج السعال. والهند يصنعون البذور المسحوقة لعلاج الكدمات. وتزيد تدفق البول. ومغلى جذور عباد الشمس طارد للديدان.

عرعر : Juniper . أبهل. نوع من التوت. ويستعمل الغير ناضج منه، لأنه أقوى تأثيرا . وهو مدر البول ومنشط ومفيد فى مغص المعدة وينشط الهضم. وطارد للارياح. ويساعد على الولادة (الطلق) . ويستعمل لتطهير مجارى البول من العدوى والتهاب المفاصل والنقرس والروماتيزم. يفيد فى إلتهاب المثانة وكمطهر للجراثيم. ولكن يتجنب فى أمراض الكلى . به مادة (Deoxypodophyllotoxin) ضد الفيروسات ولاسيما فيروسات البرد والحلاء (الهربس). والجرعات الكبيرة من العرعر تجعل رائحة البول كرائحة البنفسج. وزيته مدر للبول ومطهر للجراثيم.

عـرف الـديـك : Amaranth أمـارانـتـس. عـرف الديك. كانت تستعمل زهـوره الحمراء القانية لوقف نزيف الدم رغم أنه ليس له خاصية قابضة. بغليها يستعمل فى الإسهال وكمضمضة لعلاج إلتهابات وقرح الفم. وكغرغزة لإلتهاب الحلق.

عـرقـسوس : Glycyrrhiza Liquorice . جـذور. تفيد فى إلتهاب المفاصل لأنه ينشط إفراز الكورتيزون والألدوستيرون بالجسم. ويستعمل كمدر للبول وملين خفيف ومنشط لإفراز العصارة المرارية ويعالج قرحة المـعدة والأثنى عشر وقرح الـفـم لـوجـود حـامـض Glycyrrhizic acid . والعرقسوس منفث للبلغم ويقوى جهاز المناعة ضد الفيروسات ولاسيما أنه مضاد حيوى ويعالج العدوى بالجهاز التنفسى. ومضاد الحساسية. وهناك بعض جذور من أنواعه أكثر حلاوة ٥٠ مرة من السكر العادى. ويمكن مضغها أو تؤكل كحلويات. ويمكن إستخلاص حامض Glycyrrhizic

منها لتستعمل فى الطعام والطباق ومستحضرات التجميل. وهناك ١٢ نوع من جذور العرقسوس تختلف فى الطعم. وتعالج الكحة وإلتهاب الحلق وتلطفه. ويزيد المادة المخاطية التى تحمى جدار المعدة وتقلل إفراز الحامض بها، مما يساعد على إلتئام القرحة. وخلاصة العرقسوس المائية تخلط بالسكر وسائل الجلوكوز والدقيق لعمل حلوى (الريسوس) ويضاف انيثول Anethole المادة العطرية فى الينسون على العجينة لإعطائها النكهة. كما يضاف العرقسوس على البيرة والمشروبات الكحولية ليعطيها رغوة. ويمكن مضغ مسحوق العرقسوس مع بذور الينسون للكحة أو عمله كشاى. والعرقسوس يقوى جهاز المناعة. وكدهان يعالج الإكزيما ويهضم الطعام ويساعد على شفاء الإلتهاب الكبدى ويفيد فى سن اليأس وتنظيم العادة الشهرية. لكن هناك محاذير عليه لأن به مادة Glycyrrhizin ترفع ضغط الدم وتسبب إحتباس الماء بالجسم والإقلال من عنصر البوتاسيوم وزيادة الصوديوم. لهذا يتجنبه

مرضى الكلى والقلب والكبد أو الحوامل أو الذين يتعاطون مدرات للبول أو اللانوكسين ومشتقات الديجيتالا. والعرقسوس به مئات المواد الدافعة كالإستيروجينات النباتية Phytoestrogens ومضادات الأكسدة. وحاليا توجد خلاصة منزوع منها مادة Glycyrrhizn تسمى de-Glycyrrhiznated (DGL) licorice . وهذه الخلاصة يوجد منها لبان للمضغ Chewable DGL يؤخذ منها من ٧٠٠-١٥٠٠ مجم قبل الأكل بعشرين دقيقة لمدة ٨-١٦ إسبوع. ولا تؤخذ بعد الأكل حتى لا يبطل مفعولها. وتعالج بها قرحة المعدة والإثنى عشر لأنها تنشط إفراز مادة Secertin التى لها تأثير فى حماية وبناء الغشاء المخاطى الذى يبطن جدار المعدة . ولا تتعارض مع أدوية القرحة بل تدعمها. ولا ترفع ضغط الدم. وهذه الخلاصة عندما تختلط باللعاب تنشط نمو خلايا المعدة والأمعاء .

عسل النحل : Honey . تحذير للأطفال أقل من سنة لا يتناولون عسل النحل لأن به ميكروبات ويسبب الحساسية ويؤثر على التنفس مما يعرضهم للموت.

وكان إنسان العصر الحجرى منذ ٨ الاف سنة يتناول فى طعامه عسل النحل وكان يستخدمه كعلاج. وهذا ما نجده فى الصور والمخطوطات والبرديات. لدى قدماء المصريين والسومريين بالعراق. وكان قدماء المصريين يستعملونه فى التحنيط ليحافظ على أنسجة المومياوات. وورد ذكره فى القرآن وبقية الكتب المقدسة حتى الصينية والهندية. وكان يستعمل كعلاج للصلع. وكلبوسات لمنع الحمل. والألمان كانوا يستخدمونه لعلاج الجروح والحروق والناسور. وللإلتئامها بخلطه مع زيت السمك وكانوا يستخدمونه كمرهم ملطف بإضافة صفار (مح) البيض له مع الدقيق. وعسل النحل مختلف ألوانه. ويصنع كيلو العسل من ١٦٠ ألف زهرة. وفى حالة الترميل يكون التسخين لما لا يزيد عن ٤٠ درجة مئوية حتى لا يتلف الإنزيمات به. الحفظ لا يفسد

مكوناته. وهو غنى بفيتامينات ج. و B مركب و A و E و K وبه بروتينات وأحماض أمينية بنسبة قليلة. وبه إنزيمات هاضمة وحيوية لوظائف الجسم (دياستاز ٢٠٪) ومعادن كالسيوم وفوسفور وصوديوم وبوتاسيوم وحديد وزنك وماغنسيوم وسيلينيوم ونحاس وعناصر نادرة . والعسل خال من الصوديوم. كما به زيوت عطرية، ومضاد حيوى للبكتريا والفيروسات. علاوة على سكر فركتوز (ليفلوز سكر الفواكة) بنسبة ٣٨٪. وهذا النوع من السكر لا علاقة له بمرض السكر. كما به ٣١٪ سكر الجلوكوز (سكر العنب) (له علاقة بمرض السكر والإنسولين)، وأحماض عضوية. والعسل غنى بمضدات الأكسدة التى يطلق عليها non-enzymatic antioxdants, Phytoehemicals both enzymatic alkaloids including atalaze, ascorbic acid, flavonoids والتى توجد فى معظم النباتات بوفرة ولاسيما النباتات الورقية الخضراء. والعسل فيه شفاء للناس. وبالنسبة

للرياضيين يقلل الإجهاد لوجود سكر الجلوكوز والفركتوز بيه. فيمكنهم تناوله قبل وأثناء التمارين. وهو ملين ومطهر ومضاد للبكتريا والفطريات والفيروسات. ويفيد فى قرح المعدة والقولون والفراش. ويستعمل الشاش المعسل (مغموس بالعسل) فى الحروق والجروح المفتوحة مما يساعد فى التئامها لوجود Hudrogen perpxide الذى يفرز بواسطة انزيم Glucose oxifase وتفاعله مع سوائل الجسم يساعد على منع تقيحها والتئامها وتطهيرها وتكوين الأنسجة. ويقلل ظهور آثارها على الجلد. وكان الروس يستعملونه فى الحرب العالمية الأولى لهذا الغرض. ويستعمل العسل كماسك لأنه يمتص الماء وبه نسبة حموضة يعيد للجلد نعومته (أحسن من ماسك Alpha Hydroxy). ويمكن إضافة كريم بانتينول عليه ليمنع غمقان الجلد ويبيضه. تناوله يمنع السرطان وأمراض القلب والشيخوخة المبكرة لوجود مواد مضادة للأكسدة. وأحسن ماسك زيت زيتون + عسل نحل + كريم

بانتينول. ولوجود الحموضة به يمكنه إزالة المناطق الغامقة. ولإزالة الماسك من فوق الجلد . يتم من خلال ورق كلينكس أو فرشاة أسنان ناعمة بعد تركه عدة ساعات. ولو إستعمل كماسك للشعر يشطف بعد عدة ساعات ليكسبه بريقا ولمعانا. ولوجود البروتينات (أحماض أمينية) يغذى الجلد والشعر AS conditioner ولعمل ماسك للوجه المحتقن يخلط عسل النحل مع الدقيق السن أو الردة وماء. ويمكن إضافة الزبادى لوجود حامض لاكتيك لتقشير الخلايا الميتة على سطح الجلد. ويلاحظ أن البعض حساسون لحبوب اللقاح فى عسل النحل الذى يفيد فى إلتهاب الحلق واللوز من خلال تناول ملعقة كبيرة. ولا يتناول شئ بعده لمدة ساعة. والعسل يعالج القرح بالفم والفطريات ويمكن تناول معلقة عسل مع زيت زيتون، مع الماء يساعد على الهضم ويعالج الجفاف لوجود زيوت طيارة ومعادن. كما يساعد على إمتصاص الكالسيوم بالأمعاء. أسوة بزيت الزيتون فيفيدان فى هشاشة

العظام. والعسل يعالج الإسهال والجفاف ويمنع القئ، وكدهان للوجه يفيد فى حب الشباب. والعسل مع عصير الليمون يعالجان إحتقان وآلام الحلق. ومع اللبن الدافئ يساعد على النوم. والعسل يقوى المناعة ضد الأمراض المعدية ويقوى الجهاز العصبى لأنه يساعد على إفراز السيروتونين. والفرق بين عسل النحل والسكر العادى. أن العسل مكون من سكريات بسيطة وهاضمة وتكسيره بالجسم يتطلب جهدا بسيطا لتحويله لطاقة. لكن السكر العادى (الأبيض) مكرر. ويتطلب خطوات عديدة ليتحول لطاقة. والجسم لا يمكن تمثيله كاملا بعد هضمه أو إستغلال نفاياته المتبقية. مما يجعل إفراز الإنسولين متأرجحا بالجسم. وتناول السكر العادى يساعد على تصفية الجسم من المعادن اللازمة عكس عسل النحل الذى يرسبها، ويدعم وجودها بالجسم. كما ثبت أن السكر العادى، لطريقة تكريره يسبب السرطانات ولا يحتوى على فيتامينات ولا معادن كعسل النحل. كما يسبب ضعف العظام

والإقلال من إمتصاص الأمعاء للكالسيوم اللازم لتقويتها. عكس سكر الجلوكوز بالعسل يقوى قدرة الأمعاء على إمتصاص الكالسيوم والزنك والماغنسيوم. كما أن الجلوكوز به يمتص من الجهاز الهضمى للدم فى خلال ١٠ دقائق ليعطى طاقة سريعة.

عشبة حلوة : أنظر : خطمية.

عشبة مرة : أنظر : جنطيانا .

عصفر : Safflower. أو قرطم . من الزهور ملينة ومدرة للبول. وكان شاى العصفر يعطى للأطفال والكبار أو الحمى والحصبة والطفح الجلدى. وعجينته من الدقيق توضع لعلاج الدمامل. وتناوله كسفوف أو كخليط مع زيت الزيتون. يفيد فى علاج الشريان التاجى والجلطات ومشاكل العادة الشهرية ونزول الطمث واليرقان وآلام البطن بعد الولادة. ويعالج الكدمات وآلام الجلد وإلتهابه والجروح وآلام المفاصل وتيبسها. ويقلل تجلط الدم. وزيته يفيد فى المساج.

زهوره لونها أصفر برتقالى . وكان الصينيون يستعملونها فى أمراض القلب فى الجلطات ومشاكل العادة الشهرية. وكانت خلاصتها الكحولية تستخدم كمس للجلد ولمعالجة القرح والجروح. وزهر العصفر مدر للبول وشاى العصفر يعالج البرد.

عفص : Galls . يوجد نوعان من العفص. عفص حلبى وعفص تركى. وهو عبارة عن ثآليل (جـــوزة) تنمو فوق أشجار البلـــوط العفصى. وطعمـــه قابض لأنه غنى بمادة التانين. وبعد تذوقه تشعر بحلاوة بسيطة. ويستعمل كمسحوق لعلاج الإسهال أو كدهان للبواسير حيث يمنع النزيف. كما يستعمل كمضمضة لمنع نزيف اللثة بالفم. وعليه يستعمل كدهان لمنع العرق وحمو النيل. ويستخدم مسحوق العفص فى دبـغ الجلود.

عليق أحمر : Raspberry . أوراقه لها فوائد طبية. وتتناول كشاى فى الثلاث شهور الأخيرة من الحمل لتقوية الرحم. وتناوله أثناء عملية الوضع يساعد على تخفيف آلام الولادة. وتقليل النزيف الرحمى بعدها.

ومغلى الأوراق كمشروب يفيد الأطفال فى الإسهال. وتنظيم الدورة الشهرية لدى المرأة. وكمضمضة تفيد فى قـرح الفـم ونزيف اللثـة. وكلبخة تفيد فى قرح الفراش والحروق والدوالى بالساقين. والثمار مدرة للبـول.

عـنـب : Grapes. عبارة عن ثمار غضة أو أوراق أو بذور أو ثمار جافة (زبيب). وتحتوى ثمار العنب على سكر الجلوكوز (سكر العنب) وسكر الفوكتوز (سكر الفواكة). لهذا تفيد فى التغذية. وهى غنية بالبوتاسيوم الذى يفيد فى ضغط الدم والحديد والألياف. ويحسن العنب الجلد ويعالج النقرس ويفيد فى مشاكل الكبد والكلى. به مادة تفيد فـى الإقـلال من تكوين الأورام. والعنب الأحمر أقـوى مـن الأسبرين فـى تفـادى مخاطـر الأزمـات القلبيـة. وأوراق العنب بها مادة التانين القابضة. لهذا تفيد فى الإسهال. وبها فيتامين ب مركب و ج. وبذور وقشر العنب ملين.

غـافـث : Agrimony. شجرة البراغيث أو الشوكة المنتنة أو راعى الحمام. كان الساكسون يستعملون

أجزاءها في علاج الجروح ولوقف النزيف وفي الإسهال. وتساعد كلبوس شرجي في البواسير. وحاليا، يستخدم الأوراق والجذور . وتستعمل لعلاج الجلد والصدفية. وطريقة الإستعمال يغلى ٨٥ جرام من مسحوقها في ٨ لتر ماء للإستحمام ولو غلى المسحوق كشاي يومي في ماء آبار. يمنع سقوط الشعر والقشر والفطريات به. لأن بالأوراق يوجد حامض تانيك قابض ومادة Inulin المطهرة.

غذاء ملكات النحل : Royal jelly . سائل لبنى أبيض تفرزه غدد في بلعوم النحل تتغذى عليه يرقات النحل خلال الأيام الثلاثة الأولى من حياتها. لإنه غذاء مركز. كما تتغذى عليه الملكة بخلية النحل ليجعلها أكبر حجما من بقية الشغالات. وليكسبها مقدرة على التحمل واطالة عمرها لمدة ٤-٥ سنوات مقارنة بعمر الشغالات الذي يعادل ٤٠ يوما. لهذا يعتقد أن غذاء ملكات النجل يجدد شباب الشخص الذي يتناوله ونعم الجلد ويعالج النمش ومقو عام. ويزيد القدرة الجنسية ويفتح الشهية. والصينيون يستعملونه في تحسين وتقوية الكبد والتهاب

روماتويد المفاصل وضعف الذاكرة وعدم القدرة على التفكير. ويتكون غذاء ملكات النحل من بروتينات بها كل الأحماض الأمينية الأساسية، وسكر طبيعي، ومعادن وفيتامين ب مركب.

فاصوليا : Kidney bean. تفيد قرون الفاصوليا ولاسيما الخضراء الطازجة في تخفيض السكر بالدم. ويمكن تناول القرون الجافة كمشروب شاى يفيد فى الإستسقاء وتجمع الماء بالجسم ولاسيما بالقدمين. كما يفيد فى عرق النسا والروماتيزم المزمن وتراكم حامض البوليك ويفيد فى القرحة وقرح الجلد. ومسحوق القرون لو نقع فى ماء ويوضع على حب الشباب أو الإكزيما يفيدهما. والفاصوليا بذور جافة بها حامض ثلاثى أمينو كونيلين الذى يقلل إمتصاص السكر من الأمعاء. وجذور الفاصوليا بها مادة البكتين التى تقلل إمتصاص الدهون فى الأمعاء مما يقلل الكولسترول بالدم.

فتنة : Acacia, Sweet. جذور صمغية تمضغ لعلاج إلتهاب الحلق. والصمغ من جذع الشجرة

يستعمل لعلاج الإسهال. ومغلى الزهور هاضم ويستعمل لعلاج سوء الهضم والعصاب. ومرهم الزهور يدهن به الجبهة فى حالة الصداع. ومسحوق الأوراق يوضع على الجروح . والقرون تغلى لعلاج الدوسنتاريا. ويستعمل مغليها كدهان يفيد فى إلتهابات الجلد وكشراب يفيد الأغشية المخاطية.

فجل : Raddish. جذور الفجل العادى أو الأحمر تنشط الشهية للطعام وهاضمة. وعصير جذور الفجل الأسود لعلاج سوء الهضم والإمساك. وعصير الفجل بصفة عامة ملين ومدر للمرارة. والبعض حساسون لحموضته. ولو سحقت الجذور تستعمل كلبخة للحروق والكدمات ورائحة القدم. وأوراقه وبذوره وجذوره تعالج الربو ومشاكل الصدر. وعصير الأوراق الطازجة ملينة ومدرة للبول. وبذوره تعالج الإمساك والإسهال. والفجل بصفة عامة يفيد الحصوات المرارية وبه مادة Raphanin المضادة للبكتريا والفطريات والأورام.

فـراولـة : Strawberries . ثمار غنية بفيتامينات ب مـركـب و ج ، والـبـوتـاسـيـوم. ووجـد أن بـهـا مـواد Phytochemicals . مضادة للاكسدة، ولها القدرة على ليونة أغشية خلايا الجسم وتمنع السرطان وشـيـخـوخـة الخـلايـا. ومـن بـيـن هـذه المـواد مادة Anthocyanins . الحمراء والزرقاء والتى توجد فى العنب والتوت الأسود والأحمر والبرقوق والخوخ والزبيب والباذنجان.

فلافونيدات حيوية : Bioflavonoids. تعمل مع فيتامين ج للإقلال من إحتمال الإصابة بالسرطان أو الأزمات القلبية. وتقوى العظام والأسنان وتفيد فى إلتئام الجروح. وتوجـد هـذه المـواد بكـثرة فـى الموالـح (مـادة) والخوخ والفلفل الأصفر والزبيب الأصفر والأوراق الخضراء الداكنة وتجعل الجلد ناضرا.

فلفل أحمر :Cayenne هاضم ومنشط للعصارة المعدية وله تأثير على دهون الدم ومنشط للأوعية الدموية. طارد للأرياح ومعرق ومفيد فى الربو والبرد.

والتهاب الشعب الرئوية ومنشط وضد الأورام ومجدد لخلايا جهاز المناعة في الدم والطحال والأنسجة الليمفاوية ومنشط لإفراز مركبات (Immunoglobulins) التي تحسن جهاز المناعة.
غني بفيتامين ج ومضادات الأكسدة المقاومة للبرد.

فول سوداني : Peanut . قرون بها البذور. والفول السوداني يحضر منه زبدة. وهو غذاء جيد غني بالروتينات. وكل ٣٠ جرام يعطينا ١٨٨ سعر حراري و ٤,٨ جرام بروتين و ٧,٢ جرام كربوهيدرات ودهون ١٤,٨ جرام وألياف ٢,٥جرام. وهو مصدر جيد للماغنيسيوم. وبه حامض Alpha-linolenic. وهو من الأحماض الدهنية. لهذا يفيد في ورم البروستاتا. وهذا الحامض موجود بكثرة في المكسرات كالكاشيو وكل أنواع الجوز وفي بذر الكتان.

قات : Khat . أوراق وزهور طازجة أو جافة. تمضغ أو تشرب كشاي لتفيد في الملاريا. وفي اليمن وأفريقيا تستعمل لتنبيه المخ والتفكير. وفي ألمانيا لعلاج

التخسيس. والقات يجعل الشخص لا يشعر بالمكان والزمان. ويشعر بالإنبساط والمرح. وقد يعيش فى غيبوبة إنسجام صناعية. ويزيد الإنتباه والتركيز والثقة بالنفس والجوع. والقات له رائحة. ومضغه يسبب العطش.

قراص : Nettle . نبات شوكى. جذوره وأوراقة مدرة للبول.

قرطم : عصفر.

قرفة : Cinnamon. ظل قشر القرفة لآلاف السنين يستعمل لعلاج تلف الأسنان وتطهير مجارى البول من البول. كما فى السيلان ولتريح المعدة. وكان الصينيون منذ سنة ٢٧٠٠ ق.م. بستعملونها لعلاج الغثيان والحمى والإسهال وتسوس الأسنان واللثة لأنها قاتلة للجراثيم ومطهرة. وكانوا يستعملونها فى مشاكل العادة الشهرية لدى المرأة ولاسيما فى حالات ما قبل الدورة. وخلاصة القرفة قاتلة للفطريات والفيروسات. واليابانيون فى دراسة طبية يستعملونها فى علاج

القرح بالمعدة بإستعمال ملعقة شاى مسحوق القرفة فى كوب ماء مغلى، ويترك لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. ويتناول المشروب كوبا ثلاث مرات لعلاج الفطريات فى المهبل أو الميكروبات فى الجهاز البولى. ويجعل هذا المشروب الجسم محتاجا لنسبة أقل من الإنسولين والخلايا متقبلة له. وفى خالة مرض السكر لو تناول ملعقة قرفة مع كل وجبه كسفوف أو على الطعام يمكنه ضبط السكر فى جسمه. والقرفة غير سامة. إلا أنها قد تسبب حساسية للبعض. والقرفة تنشط حيوية الجسم. ووظائف الأعضاء وتدفئ الجسم وتوقف الإسهال وتحسن الهضم وتعالج تقلصات الجسم وتنشط الدورة الدموية. ولاسيما الطرفية كالأصابع والقدمين. وفى الهند تؤخذ بعد ولادة الطفل كمانع للحمل. والقرفة مدرة للطمث (العادة) للمرأة. وبها مادة السينامالدهيد Cinnamaldehyde وهى مسكنه ومهدئة ومخفضة لضغط الدم وتفيد فى الحمى وتساعد على هضم الدهون فى الجهاز الهضمى لأنها تنشط بعض الأنزيمات الهاضمة به. وفى حالة الجروح يوضع المسحوق على الجرح فيسكنه لوجود مادة الإيجنول

Eugenol به. وتفيد القرفة فى الغثيان والإسهال وآلام العضلات وتزيد اللعاب والعصارة المعدية وتقلل الضغط العالى وتفتح الشهية. والقرفة تجعل الخلايا الدهنية أكثر إستجابة للإنسولين الذى ينظم عملية تكسير السكر فى الدم وإستهلاكه فى الخلايا بالجسم. والمادة الفعالة فى القرفةMethylhydroxy Chalcone Polymer (MHCP) تقوم بزيادة إستهلاك السكر وتحويله لطاقة. وهذه المادة فينولية مضادة للأكسدة وتقلل من الأعراض الجانبية لمرض السكر. وهذه المادة تذوب فى الماء. ولا توجد فى زيت القرفة الذى يضاف على المواد الغذائية . تحذير : زيت القرفة قصة أخرى. لأنه لو وضع على الجلد يلهبه ويحمر لونه. ولو أخذ بالفم قد يسبب الغثيان والقئ وقد يسبب تلف الكلى. لكن المسحوق لا يضر.

قرنفل : Cloves. براعم شجرة القرنفل الجافة تفيد فى الهضم والإسهال والديدان الإسطوانية والعدوى الفطرية. وزيت القرنفل مطهر للجراثيم ويفيد فى آلام الأسنان وتطهيرها، وفى القئ. ويفيد المعدة فى الهضم.

ومسحوق القرنفل يخفف الآلام الموضوعية لوجود مادة Eugenol المخدرة موضوعيا. والقرنفل يعالج حب الشباب وقرح الجلد ودمامل العين. وهو طارد للناموس والعثة.

قشر مقدس : أنظر : كاسكارا.

قطيفة : أنظر أمارانتس.

قفاز الثعلب : Faxglove. ديجيتالا(سام جداً). نبات سام جدا. به ٣٠ جليكوزيدات بما فيها الديجوكسين Digoxin والديجوتوكسين Digitoxin. تبطئ معدل القلب وتقوى ضرباته.

قناوشق Ammoniacum إستعمل لآلاف السنين لعلاج الإضطرابات النفسية ومفيد فى الزكام والربو والشعب الرئوية. وكان يستعمل كمرهم لتورم المفاصل ومضاد للتقلصات ومنفث فى الكحة. وينشط نزول الطمث لدى المرأة.

قهوة : أنظر : بن .

كاتيكو : أنظر كاد هندى.

كاد هندى : Black Catechu. أو كاتيكو لحاء قابض قوى يفيد فى الإسهال وما زالت خلاصته تستعمل فى أدوية الإسهال والمضمضة لوقف نزيف اللثة. ويوضع على الجروح لوقف نزيفها.

كاسكارا : Cascara . لحاء شجر القشر المقدس Sacred Bark. ملين لوجود مواد Hydroxymethyl Anthraquinones, emodin and other rhamnoid glycosides. التى تنشط حركة الإمعاء الكبرى. ويمكن تناول مسحوقه كشاى يعالج الإمساك المزمن والإلتهاب المعوى والبواسير واليرقان.

كافايين : Caffeine . رغم أن البن ليس له قيمة غذائية وليس به سعرات حرارية تذكر إلا أن مادة الكافايين به تجعل الجسم يتخلص بكثرة من المعادن والفيتامينات عن طريق البول ويتدخل فى إمتصاص العناصر المغنية. والكافيين فى القهوة والشاى

ومشروبات الكولا يجعل الكلى تتخلص مع البول من الفيتامينات الأساسية والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والماغنيسيوم والحديد والعناصر النادرة. والمرأة التى تفرط فى تناول الشاى والقهوة ومياه الكولا. يسبب الكافايين بها لمعظم النساء قلة كثافة العظام ونخر العظام Escalating Osteoporosis ولا سيما بعد سن اليأس. وحتى لو تناولن الكالسيوم بكثرة. والكافايين يسبب فقر الدم والوهن والإكتئاب. ويؤثر على التوازن بين قلوية وحموضة الجسم. ومن المعروف أن الجسم الطبيعى قلوى ضعيف. لهذا تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية تجعل حموضية الجسم زائدة ونفايتها تتخزن فى الأنسجة. مما تسبب أمراضا كالتهاب المفاصل. والقهوة والشاى واللحوم والأصداف البحرية تزيد الحموضة بالجسم. لهذا يتناول الكالسيوم لمعادلة هذه الحموضة به. لكن المواد التى بها كافايين تقلل هذا التعادل الكيماوى وتجعل الكالسيوم يدر بالبول كما فى إحتساء القهوة. لهذا تناول البوتاسيوم يجعل الجسم قلويا. ويفيد فى ترسيب الكالسيوم

بالأسنان والعظام. ويوجد البوتاسيوم فى الفواكة كالكمثرى والتفاح والخضروات الخضراء كالجرجير.
والكافايين يجعل الكبد يفرز سكر الجلوكوز مما يرفع معدله بالدم. فيفرز البنكرياس إنسولين زيادة لتخزين السكر الزائد عن الحاجة كدهون. فيشعر الشخص بهبوط الطاقة. فيلجأ لتناول كوب قهوة آخر. ولوجود الكافايين مع الكربوهيدرات يرفعان معدل السكر بالدم. والكافايين يفتح الشعب الهوائية ويفيد فى البرد.

كافور : أنظر : ايكاليبتس .

كاكاو : Cacao . بذور الكاكاو منشطة للجهاز العصبى ومدرة للبول. وتصنع الشيكولاته من زبدة الكاكاو التى تتكون من الثيوبرومين Theobromine الذى يشبه كيماويا مادة الكافيين Caffeine من حيث التعود والتنشيط. وتأثيره على الكلى والعضلات والقلب. مدرة للبول. ولهذا تفيد فيى هبوط القلب والإديما. وزبدة الكاكاو تستعمل كدهان لحلمة الثدى والشفاة والجلد المشقق. وتخفض ضغط الدم لأنها توسع الأوعية

الدموية. والشيكولاته (الكاكاو) تسبب الإدمان وبها مــادة (Tyramines) التى تسبب الصداع النصفى للأشخاص المعرضين لنوباته. كما تسبب حرقان القلب وإرتخاء الصمام بين المعدة والمرئ .

كاموميل : أنظر : بابونج .

كتان : Flaxseed, Linseed . بذور الكتان تعطى زيت الكتان (زيت الحار) وله رائحة مميزة. ويمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية. ولا سيما حامض Linoleic وهو غير بقية الزيوت به كميات من حامض دهنى أساسى Alpha Linoenic الذى يطلق عليه Omega-3 fatty acid الذى يتحول بالكبد إلى حامض دهنى أساسى (an Omega-3 fatty acid) Eicosapentaenoic acid الموجود فى الأسماك والذى يتحول الى شبه الهورمون Prostaglandins.

ويفيد زيت الكتان فى تحسين وظائف الكبد ومرض السكر. ومشاكل ألقولون. ويحسن الأظافر والعظام واللثة والجلد وأمراض القلب والتهاب المفاصل. وبذوره

كانت قديما تتناول لعلاج آلام البطن. والبذور بها ٤٠٪ زيت به نسبة عالية من أوميجا ٣، و ٢٢٪ بروتينات و ٤٪ معادن. وزيت الكتان (الحار) به نسبة عالية من (أوميجا ٣) الذى يفيد فى تقليل الكولسترول. والزيت به رائحة مميزة تزيد مع التخزين. والبذور مقارنة بالزيت. نجدها تحتوى على نسبة ٩٨٪ من مادة ليجنام Lignans المضادة للسرطان و ٩٧٪ من الألياف. وأوميجا ٣. وهذه المواد تفيد فى تقليل الكولسترول وأعراض ما قبل الدورة والإقلال من الوزن والسكر.

كراوية : Caraway. بذور عطرية طاردة للغازات وتفيد فى المغص المعوى. ولا سيما لدى الأطفال الرضع لوجود مادتى (Carvol and Carvene) . والكراوية تساعد على الهضم وتفيد فى الإسهال وفى تقصلت وآلام الدورة الشهرية لدى السيدات. ومغلى الكراوية يفيد فى البرد والكحة ويفتح

الشهية ويمنع الغثيان. وكانت القابلات يصفن الكراويا لإدرار لبن الأم المرضع. تجلب النوم للأطفال الرضع.

كـــــرز : Cherries كريز . يزيل السموم فى الكلى وعلاج للنقرص والتهاب المفاصل وبه حديد وبوتاسيوم وفيتامين ج و ب مركب وبيتاكاروتين.

كرفس : Celery. بنور لها نكهة منعشة تحافظ على ضغط الدم وتقلل الكولسترول مدرة للبول لهذا تحافظ على وزن الجسم مع الإقلال من الدهون وممارسة الرياضة . يمكن تناول مسحوقها كشاى للتخسيس. يجب معرفة أن الكرفس يتناول كمدر للبول لوجود أملاح البوتاسيوم به.

كركم : Curcuma. Turmeric درنات بها مادة صفراء يطلق عليها مادة Curcumin (Turmerone, zingiberins) . وزيت الكركم عطرى طيار. ينشط إفراز السائل المرارى فى القنوات المرارية. ويحمى الكبد من التسمم، ومضاد للأكسدة

باقتناص الجذور الحرة. وهذه المادة تذيب الدهون بالجسم وتقلل الكولسترول. ومسحوق الجذور (ريزومات) لونه أصفر بنى. يستعمل الكركم كلبخة للجلد تفيد فى الكدمات والورم. ويوضع على الشعر فيقلل نموه. ينشط الكبد لإفراز الصفراء ويزيد حركة المعدة. ويزيد ذوبان حصوات المرارة (إستعماله لمدة عشرة شهور) ملعقة صغيرة ٣ مرات يوميا. لأنه مدر للصفراء. به زيوت عطرية وأصباغ تذوب فى الماء. يمنع المغص وطارد للأرياح وينظم العادة الشهرية. المسحوق يستعمل كبدرة لعلاج الجروح البسيطة. وهو مضاد للإلتهابات وبه مادة Curcmin الصبغة الصفراء التى لها تأثير يفوق الكورتيزون فى الأمراض الجلدية وهى مضادة للأكسدة وأشد من فيتامين E ويقلل الكولسترول ويؤخذ نصف جرام يوميا. ويخفض ضغط الدم. والكركم يضاف على الكارى ليكسبه طعما ورائحة واللون الأصفر.

كزبرة : Coriander . بنور الكزبرة تستعمل منذ قدماء المصريين ووجدت عينات منها فى مقابر الفراعنة. تفيد فى الهضم ومنع المغص المعوى ولا سيما لدى الأطفال الرضع وكشاى يعالج الإلتهابات ولاسيما إلتهاب المفاصل.

كستناء : Chestnut . أبو فروة. شجرة الكستناء وقشر. وفروة بهما نسبة عالية من التانين Tannin الذى يفيد فى الإسهال ويعالج نزيف الجروح. ومغلى أوراق الكستناء يفيد فى السعال وإحتقان الرئة وتيبس العضلات وآلام الظهر.

كشك الماز : Asparagus. بنور النبات مدرة للبول. وبها نسبة عالية من حامض فوليك الذى يكون خلايا الدم الحمراء. وبها مواد إستيرويدية تعالج الروماتيزم. وتناوله يهدئ المعدة ويفيد فى مشاكل المجارى البولية بما فيها إلتهاب المثانة. ويستعمل كملين خفيف .

كلخ : أنظر : حلتيت.

كمثرى : Pears . إجاص. ثمار تحتوى على مياه وفيتامين ج وبوتاسيوم وألياف بنسبة كبيرة. مدرة للبول وملينة. وهى غنية بالبكتين والألياف (مادة التى تنوب. تخفض الكولسترول وتحسن الشعر وتنعمه وتجعل الوجه نضرا.

كمون : Cumin. بذور الكمون تفيد في الإسهال. ومغلى الكمون يفيد فى البرد والحمى. ويضاف عليه عسل النحل ليلطف إلتهاب الحلق. مدر للبن وفاتح للشهية، ويمنع الغثيان فى الحمل. ويستعمل كلبخة لمنع ورم الثدى والخصيتين. ويدخن فى البايب (الغليون) ليفيد فى الزغطة.

كيس الراعى : Shepherd's Purse يجفف النبات ليستعمل كشاى يفيد فى وقف نزيف ما بعد الولادة ونزيف المعدة والرئة والكلى والأنف لوجود فيتامين K. والنبات مدر للبول ويفيد فى الإستسقاء والتهاب المثانة والحيض الغزير وضغط الدم المرتفع

والإسهال والبواسير وسلس البول. ويمكن صنع مرهم من خلاصته لوقف النزيف الخارجى. ولوقف نزيف الأنف فورا بغمس قطعة قطن فى عصير النبات وتوضع فى منخار الأنف.

كينا : Cinchona سيكونا. لحاء (قشر) شجر الكينا به مادة الكينين Quinine التى تعالج الملاريا. وقشر الكينا ينشط إفراز اللعاب. ويستعمل مغليه كغرغرة لإلتهاب الحلق. يفيد فى تقلصات العضلات وإلتهاب المفاصل. وفى الهند يستعمل فى علاج عرق النسا والدوسنتاريا.

لبان : Frankincense . يستعمل اللبان كمطهر. وفى الربو والإلتهابات بالأعضاء التناسلية والمجارى البولية والقرح والإسهال المزمن . ويستعمل فى علاج الحويصلات بالثدى. ومدر للطمث. ويستعمل كبخور ليزيد التنفس ولا سيما فى حالة الربو. ويخفف من إلتهاب المثانة والكلى وعدوى الأعضاء التناسلية. ومضغ اللبان يفيد فى عسر الهضم.

لحلاح : أنظر : شوكران .

لوبيليا : Lobelia. أوراق اللوبيليا مضادة للتقلصات وطاردة للديدان الحلقية وتعالج السعال والربو وتوسع الشعب الهوائية لوجودة مادة Lobeline ولو تناول الشخص الأوراق بكميات كبيرة مقيئة. ومسحوقها كعجينة يفيد كلبخة فى الكدمات بالجلد ولدغ الحشرات. وكان الهنود الحمر يدخنون أوراقها. وكانوا يطلقون عليه طباق هندى.

لوتس : Lotus. نبات اللوتس يتسعمل عصير أوراقه فى الإسهال. وينقع مع العرقسوس لصنع مشروب لعلاج ضربات الشمس. والزهرة تستخدم فى سرعة القذف وتمنع تقلصات البطن. وسلقها يفيد فى نزيف قرحة المعدة وسلس البول. والجذور العقدية وتوقف نزيف الأنف والرحم.

لوز مر : Bitter Almonds يستخرج منه بالتقطير زيت عطرى به ٥٪ حامض بروسيك Prussic

acid . وزيت اللوز (غير طيار "ثابت") يحضر من نواة البذرة بالعصر. وهو مطرى للجلد ويفيد فى أمراض القلب حيث يمنع الكولسترول أكثر من زيت الزيتون. واللوز ينظف الوجه ويزيل الزيوت والأوساخ من فوقه. وزبدة اللوز وزيته مرطبان للجلد الجاف وينعمه سواء جلد الوجه أو اليدين أو القدمين ويفيد فى حكة (هرش) الإكزيما. والزيت خفيف ويمكن إمتصاصه بالجلد بسهولة. ودقيق اللوز يضاف على أطعمة مرضى السكر. والزيت يعالج الكحة ويفيد فى حصوات الكلى والمرارة والإمساك. والبذرة بها مادة Laetrile يطلق عليها فيتامين Vitamine B17 يفيد فى علاج السرطان. وهذه المادة النقية. لا تضر. لكنها عندما تتحول لحامض هيدروسيانيك Hydrocyanic acid السام. ولو أعطيت بكميات قليلة تفيد فى تنشيط التنفس وتحسين الهضم. وأوراق شجر اللوز تستعمل فى علاج السكر، والنبات به مركب Taxifolin ضد أورام السرطان.

لـــــوز : Almonds به كميات من فيتامينات ب مـركـــــب و E ومـاغنسيـوم ونحـاس وحديـــد وبوتـاسيـوم وكـالسيـوم وألـيـاف. ويقلل إمتصـاص الكولسترول.

لويـــة : أنظر : صبار.

ليـمـو ن : Lemon. ثمـار الليمون غنية بفيتامين ج. وعصير الليمون حامضى يعالج حروق الشمس. وعصير الليمون الدافئ للبرد وكغرغرة فى حالة إلتهاب الحلق. ويستعمل العصير فى تنظيف براد الشاى وتجليته. وعصير الليمون مضاد للجراثيم. وقشرة الليمون جلدها طارد للأرياح. وقشر لحاء الشجر مر ويفيد فى الهضم وفاتح الشهية. والليمون غنى بمضادات الأكسدة ولاسيما Bioflavonoids ويقوى الجدران الداخلية للأوعية والشعيرات الدموية. لهذا يفيد البواسير والدوالى.

مـــر : Myrrh . راتنج زيتى. مطهر قوى وينشط الدورة الدموية لهذا يساعد فى الدورة الشهرية وصعوبة الحيض. وفى إنقطاع الطمث فى سن اليأس وأورام الرحم. يفيد كغرغرة للفم والحلق وإلتهابات اللثة وضد الفطريات والقرح بالفم . صمغ المريه زيوت عطرية يفيد التنفس فى البرد. ينشط الدورة الدموية ولاسينا بالشعيرات. ويزيد عدد كريات الدم البيضاء. وكلبان ينظف الأسنان. وطارد لحشرة القراض. ومخفض للكولسترول بالدم. ويعالج كدهان للجلد الجروح والتهاب المفاصل.

مريمية : Sage. نبات عطرى. حريف الطعم. أوراقه تساعد فى البرد والتهاب الحلق ومشاكل المجارى البولية. وزيت المريمية يمنع العرق لدرجة كبيرة لوجود مادة Salysat به. والمريمية بها مضادات أكسدة قوية labiatic acid, carnsic acid . وتفيد المريمية فى إثباط الأنزيم الذى يكسر Acetylcholine الذى يمنع ظهور مرض الزاهيمر

(خرف الشيخوخة). وزيتها يفيد فى تقلصات الجهاز الهضمى والمغص المعوى والإسهال لوجود Tannins والغثيان وطاردة للديدان وتفتح الشهية . والمريمية تفيد فى الطمث وتأخر العادة الشهرية والخصوبة لدى المرأة. لأن لها تأثيراً هورمونيا إستروجينيا. وتحسن عملية الهضم وتحث على إفراز الإنزيمات الهاضمة والعصارة المرارية. وزيتها يساعد فى مشاكل سن اليأس ولاسيما العرق بالليل والشعور بالحرارة (الهبو) وتنشط الرحم فى الولادة وطرد المشيمة أثناءها، وكمضمضة تفيد فى تقوية اللثة ومنع نزيفها. وفى علاج قرح الفم. وكغرغرة تفيد فى إلتهاب الحلق لوجود مادة Tannins القابضة. ومسحوق الأوراق تعالج تجلط الدم. لهذا تفيد فى الآلام التى تسببها الذبحة الصدرية.

مشمش : Apricot . ثمار المشمش مليئة غنية ب Beta Carotene (فيتامين A) و المعادن والألياف.. ومغلى لحاء الشجرة قابض ويمنع إلتهابات الجلد.

والنواة بها حامض بروسيك Prussic السام. ومسحوقها يستعمل بالصين بكميات قليلة للكحة والربو والإمساك. وبها مادة laetrile التى تعالج السرطان. ويطلق عليها فيتامين ب ١٧. وزيت نواة المشمش زيت ثابت ويشبه زيت اللوز. ويستعمل فى التجميل. وعجينة النواة يستخدمها الصينيون لعلاج الإلتهابات بالعدوى المهبلية لدى السيدات. وزهور المشمش عطرة. واللحاء يستخدم لعلاج التسمم بأكل نواة اللوز المر أو المشمش. لأن نوايتهما تحتويان على سيانيد الهيدروجين السام، ومغلى البذرة كدهان يفيد فى الإلتهابات الجلدية. ويعالج الكحة والربو والإلتهاب الرئوى الحاد والمزمن.

موالح : Citrs Fruits كالبرتقال والليمون والجريب فروت والليمون الحامض واليوسفى واللارنج. وهى غنية بفيتامين ج. ويجب يراعى أن البرتقال يفقد فيتامين ج بعد تقطيعه. وبها فلافوينات حيوية Bioflavonoids تعمل مع فيتامين ج للإقلال من

إحتمال الإصابة بالسرطان أو الأزمات القلبية وتقوى العظـــام والأســنـان وإلتئام الجروح وتجعل الجلد ناضــرا.

مـــوز : Bananas . غنى بالألياف والفيتامينات والمعادن ولا سيما البوتاسيوم اللازم لوظائف الخلايا الحيوية والأعصاب والعضلات. والثمار الناضجة تلين المعدة وتقويها ضد الحموضة والقرحة. والموز يعالج ضغط الدم المرتفع. وبه نسبة من الكربوهيدرات (النشا) تعطى طاقة ممتدة. وهو ملين. وبه أحماض أمينية عالية ولاسيما التريتوفان الذى يساعد على النوم.

ناب الجمل : أنظر : أدونيس .

نــبــق : Lotus . يستعمل عصير الأوراق لعلاج الإسهال. ومغلى الزهور يستعمل لعلاج سرعة القذف عند الرجال وتخفيف التقلصات فى البطن والتبول اللاإرادى. وعيدان الزهور تفيد نزيف الرحم والأنف

وقرحة المعدة. والبذور تفيد فى الإسهال والنزلات المعوية وارتفاع ضغط الدم والأرق. أنظر: لوتس.

هندباء : Dandelion . سن الأسد أو هندباء برية. جذور لعلاج الكبد. وتتناول كشاى مرتين يوميا. لأن بها مادة تاراكساسين القلويدواتية والمنشطة للصفراء. تحمص الجذور لتتناول كقهوة أو تضاف على عسل النحل ملعقة كبيرة مع زيت زيتون وعصير الليمون لتذيب حصوة المرارة. والأوراق صغيرة تستعمل كشاى مدر للبول. والجذور ملينة ومنشطة لوظائف الكبد وإفراز المرارة. لأن بها مواد Choline, inulin المرة والتى تنشط الشهية والهضم. وبها كميات كبيرة من المعادن كالكالسيوم والصوديوم وحامض Silicic acid وكبريت . وفى الأوراق الغضة توجد نسبة عالية من البوتاسيوم. والكولين ملين ويفيد المرارة ويساعد فى التمثيل الغذائى للدهون فى الكبد. فالهندباء تفرز العصارة المرارية. وكدهان تفيد فى الإكزيما. وجذورها تستعمل فى حالة أمراض الكبد وتليفه ومشاكل

حويصلة المرارة. وتستعمل كمدرة للبول ولا تطرد البوتاسيوم كما يحدث مع مدرات البول الأخرى. والعشب يستعمل لضبط الهورنونات بالجسم وفى الروماتيزم والنقرس. وكان الصينيون يستعملون العشب فى السمنة والتهاب الكبد والقرح والإلتهاب الرئوى والهرش. ويستعمل فى تخفيف حالة ما قبل الطمث.

هوشيرة : Alumroot. جذر النبات يحتوى على ٢٠٪ تانين ومركبات أحماض ترطب أنسجة الجسم وتقلل الورم. ومسحوقه قابض قوى. وكان الهنود الحمر يستعملونه كهاضم. وستعمله العشابون لوقف النزيف البسيط وتخفيف الإلتهابات. ومغلى الجذور كانوا يستخدمونه فى الإسهال. ويستعمل كغرغرة تفيد فى إلتهاب الحلق. ويتناول كشاى قبل الأكل يفيد فى إلتئام قرحة المرئ والمعدة. وقليلا ما يستعمل فى قرحة الأثنى عشر.

ورد : Rose . زهور الورد الجافة تتناول كشاى لتفيد فى الصداع والزغللة بالعين وتقلصات العادة الشهرية وعدم إنتظامها. وكمضمضة تفيد فى قرح الفم. وثمار الورد مصدر كبير لفيتامين ج (C) وتستعمل فى الإسهال وسلس البول.

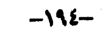
ياسمين : Jasmine . زهور تفيد كشراب فى الكحة. وشاى الياسمين مهدئ ويفيد فى إثارة الشهوة، ومضغ أوارق الياسمين يفيد فى قرح الفم وفى الصداع والتهاب الكبد وتليفه وفى الدوسنتاريا. ويوضع على الجروح لعلاجها.

ينسون : Anise . بذور الينسون لها طعم ورائحة ونكهة مميزة. وهى غنية بالحديد تساعد على إمتصاصه بالأمعاء وتمنع عوزه بالجسم. وبها زيوت طيارة حلوة الطعم وتفيد فى الكحة والمغص المعوى. وتمضغ البذور لعلاج الزغطة (الفواق). والينسون مدر للبن الأم المرضع ومدر للبول ويخلص الجسم من الماء. ويفيد فى الصداع والربو والإلتهاب الرئوى والغثيان والأرق

والمغص المعوى لدى الأطفال وفى الكوليرا. ومغليه يشطف به الشعر لمنع القمل. والينسون به مواد (Creosol andd alpha-pinenr) تذيب البلغم الجاف وتسهل التخلص منه بالرئتين و Dianethole and photoanethole Anethole يساعد على الهضم. د، و التى تشبه هورمونات الإستروجينات الجنسية الأنثوية. لهذا يدر اللبن ويزيد الشهوة الجنسية لدى المرأة ويسهل عملية الولادة ووجد أن الينسون يجدد خلايا الكبد فيفيد فى الإلتهاب الكبدى وتليف الكبد. وزيته يستعمل كرائحة فى العطور والمشروبات.

ينسون نجمى : Star Anise. يستعمل لتخفيف المغص وآلام الروماتيزم وطرد الغازات من الأمعاء. ويفيد فى القئ والهضم.

فوائد علاجية



فوائد علاجية للأعشاب

إثارة الشهوة : ياسمين.

إحتباس البول : بقدونس.

إسهال : حناء، قرنفل، راطانيا، عفص، قشر رمان، كاد هندى، توت برى ، تمر هندى.

إكزيما : أقحوان، سن الأسد.

إلتهاب الحلق : ايكاليبتس ، راطانيا.

إلتهاب المفاصل : عرعر، تمر هندى، شاى كزبرة يعالج الإلتهابات ولا سيما إلتهاب المفاصل.

إلتهاب كبدى : أقحوان ، كركم، زيت زيتون.

إمساك : حلبة، حنظل، صبر، تفاح، زيت زيتون، خروب، راوند، سنامكا، قشر مقدس، كشك، برغل، شعير، شوفان، بليلة قمح، ذرة مشوى أو مسلوق.

برد : بردقوش، زعتر.

بروستاتا : فول سودانى، صندل، كمون، جنزبيل، شاى أخضر، طماطم، ردة، شعير، شوفان، بوكو، قمح، (عيش بلدى) بذر كتان، ورم البروستاتا المكسرات وبذر الكتان.

بواسير : عفص، راطانيا، زيت زيتون، قشر بندق، رمان.

تجاعيد : غذاء ملكات النحل يجدد شباب الشخص الذى يتناوله.

تخسيس : خردل، كرفس، فاصوليا بيضاء تخسيس، مسحوق قشر البرتقال واللبابة البيضاء تحت القشرة تغسل وتجفف وتطحن ملعقة صغيرة تقلل الكولسترول ويقلل إمتصاص الدهون بالأمعاء مما يساعد فى التغلب على الإمساك المزمن، ولا سيما لو أضيف على المسحوق مسحوق الحلبة الذى يعتبر علاج الكولسترول والإمساك وتفيد هذه الخلطة فى التخسيس، رجيم، كمثرى كركم يذيب الدهون والكولسترول.

تخفيض الضغط : كاكاو، خلة، ثوم .

تخفيض الكولسترول : ثوم، تفاح، حلبة، جزر.

تقوية جهاز المناعة : صندل، روزماری، کرکم.

تنشيط الكبد : زيت زيتون، خرشوف.

تنعيم الجلد : غذاء ملكات النحل، زيت لوز مع زيت زيتون.

إلتهاب المجارى البولية : لبان، بريقوش، زعتر، خلة، روزماري، بقدونس، حلف بر.

حب الشباب : زيت شجر الشاى (٥٪) Tea Tree Oil ويعالج حب الشباب اشبه بمفعول محلول 5%) (Benzoyl peroxide ويستخلص من لحاء شجرة الشاى. ويعالج قرح الفم وقشر الشعر.

حساسية الضوء : تمر هندى.

حشرات : زعتر ضد القمل والحشرات، ولعلاج آثار الجروح بالجلد وتحسين البشرة توضع عجينة طوال الليل من ملعقة صغيرة من عسل النحل وربع ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة مسحوق كركم، زيت كافور ومسحوق الورق طارد للحشرات واليانسون والريحان طارد للحشرات.

حصوات الكلى : خلة، حلف بر.

حصوات المرارة : أوراق بولدو، زيت زيتون، خبيزة، خرشوف.

دوار الحركة : جنزبيل.

دوالى : أقحوان.

دوسنتاريا : حناء، ثوم، كاد هندى، تمر هندى، حناء، رمان.

ديدان معوية : راوند، ثوم، قشر رمان، ريحان، زعتر، شيح بلدى.

ربو : حبهان، عرقسوس، روزمارى، ايكاليبتس، لوبيليا، ينسون.

روماتيزم : أبو خنجر، عجينة تمر هندى تخفف الروماتيزم.

سلس البول : حبهان.

سمنة : شمر، كراوية لفتح الشهية.

صداع : صفصاف

صدفية : أقحوان، زعتر، زيت زيتون، زيت شجر الشاى.

ضد التقلصات : ايكاليبتس.

طارد للبلغم : ايكاليبتس، عرقسوس.

طمث : تنشيط الحيض، شمر، عرقسوس، مدر للطمث : لبان، قرفة، مشاكل ماقبل العادة الشهرية، حبهان، هندباء، قرفة، حشيشة الدينار/ مشاكل العادة الشهرية : خبيزة، حشيشة الدينار، عادة الشهرية : بابونج ، قرفة، جوزة الطيب، بردقوش.

علاج الشعر : عصير عرقسوس، روزماوى، زعتر.

غثيان : جنزبيل، زعتر، كراوية.

غرغرة : بردقوش، راطانيا، شاى، عسل نحل، قشر رمان.

فاتح الشهية : هندباء (سن الأسد) فتح الشهية : شبت بذور، فاتح للشهية الكمون.

قرحة المعدة : حبيرة، قشر رمان، عرقسوس.

قرح الجلد : توت برى، اقحوان، راوند، راطانيا، روزمارى، زيت زيتون، زيت خروع.

قرح الفم : راوند، راطانيا، روزمارى، عسل نحل، توت برى، بردقوش، زعتر، قرنفل، كاد هندى.

قشر الشعر : خلة شيطانى، زعتر، زيت زيتون، حبة البركة، زيت لوز ، حشيشة الدينار، حناء، خل.

قولون عصبى : حشيشة الدينار، بابونج.

قئ : مشروب تمر هندى يفيد المرأة الحامل، ويمنع القئ، جنزبيل.

كحة : زعتر، عرقسوس، كراوية، عرقسوس، ينسون، زعتر، بردقوش، روزمارى.

كدمات : أقحوان .

كولسترول : تفاح، ريحان، زيت حار، خرشوف، زيت زيتون، زيت حار(كتان)، شاى أسود وأخضر، لوز، خروب،

تخفيض الكولسترول : ثوم، تفاح، حلبة، جزر.

مجارى بولية : أوراق بوكو، خلة، حلف بر، بقدونس، لعلاج الإلتهابات والحصوات، أبو خنجر، ناب الجمل، بربقوش، حلوى المروج، خرشوف، زهر لنفسج، كرفس، خرشوف، هندباء، شعير وجنوره، حلك السبع.

مدر للبن : شمر، كراوية، كمون، الشبت، ينسون.

مدر للبول : أبو خنجر، ناب الجمل، بربقوش، حلوى المروج، خروشوف، زهر بنفسج، كرفس، خرشوف، هندباء، شعير وجنوره، حنك السبع.

مدر للمرارة : حنك السبع، زيت زيتون، أوراق بولدو، روزمارى، خرشوف، بولدو، زيت زيتون، زيت حار.

مرض السكر : بصل، ترمس، كرنب، كرفس، فاصوليا، حلبة، قرفة، مرمية، تفاح، خرشوف، صبر، برسيم، ريحان.

مضاد أكسدة : بردقوش، برسيم، خروب، شاى أسود وأخضر.

مضاد للميكروبات : ثوم، روزمارى، بردقوش، زعتر، زيت زيتون، قرفة.

مضمضة : توت برى، بردقوش، روزمارى، زعتر، قرنفل، كاد هندى.

مغص كلوى : دمسيسة، أوراق بوكو، خلة، حلف بر، بقدونس، لعلاج الإلتهابات والحصوات ، أبو خنجر، ناب الجمل، بردقوش، حلوى المروج، خرشوف، زهر بنفسج، كرفس، خرشوف، هندباء، شعير وجنوره، حنك السبع.

مغص معوى : شبت، كراوية، ينسون، شمر، نعناع، كزبرة، بردقوش.

منشط جنسى للمرأة : شمر، ينسون، خبيزة، حشيشة الدينار.

منشط لجهاز المناعة : كركم، وجوزة الطيب، حبة البركة.

منوم : باسيفللورا، بابونج.

مهدئ : بابونج. حشيشة الدينار.

ناحية جنسية : بردقوش، حشيشة الدينار، ينسون يزيد الشهوة لدى المرأة، تمر هندى، يزيد الرغبة الجنسية لدى المرأة+ ينسون. **سرعة القذف** : زهرة اللوتس، **القدرة الجنسية** : غذاء ملكات النحل. منشط جنسى للمرأة : شمر، ينسون، خبيزة، حشيشة الدينار. إثارة الشهوة : ياسمين.

نزيف الجلد : راطانيا، شاى أسود.

نزيف اللثة : راطانيا، شاى أسود.

نزيف رحمى : ارجوت.

نقرس : أبو خنجر، حلوى المروج، ايكاليبتس، هندباء.

نمش : غذاء ملكات النحل.

نمو الشعر : خبيزة، روزمارى، زعتر، زيت زيتون.

هالات سوداء : سواء فى الوجه أو الجسم أو تحت العينين وانتفاخ العين وكرمشة الجلد. زيت لوز - زيت زيتون + شراب أعشاب ثيمول وشاى أخضر وروزمارى ١٠٠سم + نصف ملعقة ملح ليمون (عصير ليمون بقشرة).

هضم : عسل النحل، قرنفل، جنطايا، جرجير، فجل، بردقوش، أناناس، جنزبيل،

وقف اللبن : أثناء الرضاعة أو الفطام المريمية.

المراجـــع :

- Encyclopedia of Medicinal Plants.
- Herb Bible, Herbal Phamacopoeia.
- U.S. Pharmacopoeia.
- British Herbal Medicine Association.

السيرة الذاتية للكاتب

- كاتب علمي وعضو إتحاد كتاب مصر.
- صيدلي عمل بالقوات الجوية منذ عام ١٩٦١-١٩٨٧ .
- وله بالمحمودية بحيرة ٩ يناير عام ١٩٣٦ .
- إلتحق بمدرسة الأمير عمر طوسون في المرحلة الإبتدائية والثانوية.
- إلتحق بكلية الصيدلة جامعة القاهرة حصل منها على بكالوريوس الصيدلة والكيمياء عام ١٩٦١ ودبلوم الصيدلة الصناعية عام ١٩٦٩ .
- حصل على كأس الإنضباط العسكري على جميع وحدات القوات المسلحة عام ١٩٨٣ .
- حصل على الميداليتين الفضية والذهبية من نقابة الصيادلة في يوم الصيدلي لجهوده في الحفاظ والدفاع عن المهنة.
- حاصل على تمثال الكاتب المصري الذهبي في مهرجان القراءة للجميع.

من كتبه الشهيرة :

- القاديانية.
- خفايا البهائية.
- الأزهر فى ألف عام .
- منظومة الحياة.
- المؤامرات الخفية ضد الإسلام والمسيحية.
- أحوال مصر من عصر لعصر.
- أنت والدواء.
- رحلة فى الكون والحياة ٣ أجزاء.
- عبقرية الحضارة المصرية القديمة.
- مرض السكر أوهام وحقائق.
- أفلا تبصرون.
- مدينة الفسطاط وعبقرية المكان.
- موسوعة الأعشاب الطبية.
- صناع الحضارة العلمية فى الإسلام جزءان.
- صاحب نظرية (الكون الأعظم) فى الفلك والتى نشرت بمجلة العلم وفند فيها نظرية اينشتين حول سرعة الضوء.
- له العديد من المقالات العلمية والتاريخية والفلسفية والفلكية والطبية والقومية نشرت بالصحف والمجلات القومية والعربية.

المحتويـــــات